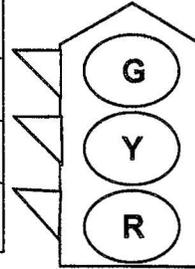




# Plan Individual de Acción para Asma

Los colores del semáforo ayudan con el uso de medicinas del asma.

Nombre	Fec. Nacim.	Año Escolar / / a / /
Doctor	Nombre de los Padres	
Teléfono de los Padres	Teléfono del Doctor	
En caso de Emergencia (no padres)	Teléfono	



**GREEN es ZONA SEGURA**  
Usa medicina preventiva.

**YELLOW es ZONE PRECAUCIÓN**  
Añade las medicina de la zona yellow.

**RED es ZONA PELIGROSA**  
Llama al Doctor.

**Pon atención a los síntomas**

## SEGURA (GREEN)

Tienes **todo** esto:

- Respiras bien
- No tos o sofocación
- Duermes toda la noche
- Puedes trabajar y jugar

Y/o lo más fuerte está arriba de \_\_\_\_\_

## Usa estas medicinas todos los días

MEDICINA/DOSIS	CUÁNTO TOMAR	CUÁNDO TOMAR
COMENTARIOS:		

Para asma con ejercicio, toma:

--	--	--

Checa las cosas Que afectan tu asma y las cosas que pueden empeorarlo:

- Polvo de gis/tiza
- Humo de cigarro, o de alguien que fuma.
- Gripe/Flu
- insectos del polvo, polvo, animales de peluche, alfombras.
- Ejercicio
- Moho
- Días de alerta de Ozono
- Plagas – ratones & cucarachas
- Mascotas – pelo de animales
- Plantas, flores, zacate, polen
- Olores Fuertes, perfumes, limpiadores perfumados
- Cambios rápidos de temperatura
- Madera quemada
- Comidas:

## PRECAUCIÓN (YELLOW)

Tienes **uno** de esto:

- Primer signo de gripe
- Expuesto a algo que te afecta
- Tos
- Sofocación ligera
- Congestión en el pecho
- Tos en la noche

Y/o lo más fuerte es de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

## Continúa con la medicina de zona GREEN Y:

MEDICINA/DOSIS	CUÁNTO TOMAR	CUÁNDO TOMAR
PRIMERO →		
DESPUÉS →		
COMENTARIOS:		

→ SI EL ALIVIO RÁPIDO/ MEDICINA DE ZONA YELLOW SE TOMA MÁS DE 2-3 VECES EN LA SEMANA LLAMAR AL DOCTOR

Otros: \_\_\_\_\_

## PELIGROSA (RED)

Tu asma se pone mal rápidamente:

- Medicina no ayuda en 15-20 minutos
- Respiración rápida y difícil
- Nariz muy abierta
- Se ven las costillas
- Labios azul
- Uñas azul
- Problemas al caminar o hablar.

Y/o lo más fuerte esta por abajo de \_\_\_\_\_

## Toma estas medicinas y llama al doctor

MEDICINA/DOSIS de EMERGENCIA	CUÁNTO TOMAR	CUÁNDO TOMAR
COMENTARIOS:		
<p><b>¡Pide ayuda al doctor Ya! ¡Es importante!</b> Asma es una enfermedad que puede ser mortal. Si no puedes hablar con tu doctor, vayan directamente a la sala de emergencias. NO ESPERE Hagan una cita con el doctor familiar a más tardar 2 días después de visitar el ER o de la hospitalización.</p>		

- El estudiante es capaz y sabe la manera apropiada de auto-administrarse el medicamento nombrado arriba(o en la prescripción adjunta).
  - El estudiante no puede auto-medicarse. Mantener la medicina en la oficina de la enfermera de la escuela. Ellos le ayudarán.
- Severidad del asma:  Ligera Intermitente  Ligera Persistente  Moderada Persistente  Severa Persistente

\_\_\_\_\_  
FIRMA DE LOS PADRES

\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL DOCTOR FAMILIAR

Revisado por \_\_\_\_\_  
Enfermera Escolar Registrada