



Escanee el código QR
para acceder a videos
instructivos

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: ____ / ____ / ____

Clasificación de gravedad: Intermitente Leve persistente Moderado persistente Grave persistente

Desencadenantes del asma (lista): _____

Fecha de finalización: ____ / ____ / ____

Vacunas actualizadas: Sí No



Zona verde: En buen estado

Síntomas: Respira bien – No tose ni tiene sibilancias – Puede trabajar y jugar – Duerme bien por la noche

Medicamento(s) de control	Medicamento	Cuánto tomar	Cuándo y con qué frecuencia tomarlo
Medicamento(s) de alivio rápido _____			
SMART/MART	<input type="checkbox"/> ICS/Formoterol _____	inhalación(es) con espaciador _____	
		(dosis máxima diaria: 12 inhalaciones para mayores de 12 años y 8 inhalaciones para mayores de 4 a 11 años)	
Ejercicio inducido	<input type="checkbox"/> Use el medicamento de alivio rápido 10 minutos antes de la actividad física según las indicaciones		



Zona amarilla: Precaución

Síntomas: Algunos problemas para respirar – Tos, sibilancias o presión en el pecho – Problemas para trabajar o jugar – Despertarse por la noche

	Medicamento	Cuánto tomar	Cuándo y con qué frecuencia tomarlo
Medicamento(s) de alivio rápido <input type="checkbox"/>	_____	_____	_____
Medicamentos de control <input type="checkbox"/>	Continuar con los medicamentos de la Zona verde		cada 20 minutos durante hasta 1 hora
SMART como alivio rápido <input type="checkbox"/>	ICS/Formoterol _____	inhalación(es) con espaciador _____	o nebulizador (usar una vez)
		(dosis máxima diaria: 12 inhalaciones para mayores de 12 años y 8 inhalaciones para mayores de 4 a 11 años)	
Otro <input type="checkbox"/>	_____	_____	_____

Debería sentirse mejor entre 20 y 60 minutos después del tratamiento de alivio rápido. Si está empeorando, ENTONCES siga las instrucciones en la ZONA ROJA y llame a su médico o al 911 de inmediato.



Zona roja: ¡Obtenga ayuda ahora!

Síntomas: Muchos problemas para respirar - No puede trabajar ni jugar - Está empeorando en lugar de mejorar - Los medicamentos no ayudan - Me siento muy enfermo

iTome medicamentos de alivio rápido AHORA!

	Medicamento	Cuánto tomar	Cuándo y con qué frecuencia tomarlo
SMART como alivio rápido <input type="checkbox"/>	ICS/Formoterol _____	(inhalaciones) _____	_____
Otro <input type="checkbox"/>	_____	inhalación(es) con espaciador _____	_____

Llame al 911 inmediatamente si se presentan los siguientes signos de peligro:

- Dificultad para caminar o hablar debido a la falta de aiento
- Los labios o las uñas están azules
- Sigue en zona roja después de 15 minutos

Contacto de emergencia Nombre _____ Teléfono (_____) ____ - ____

Contacto de emergencia Nombre _____ Teléfono (_____) ____ - ____

Cómo usar un inhalador de dosis medida con cámara de retención con válvula (espaciador)

Prepare un inhalador nuevo: Antes de usarlo por primera vez, si no lo ha usado durante más de 7 días, o si se ha caído.



1. Agite el inhalador durante 10 segundos.



2. Retire la tapa del inhalador y la cámara de retención con válvula. Asegúrese de que la boquilla y la cámara de retención con válvula estén limpias y que no haya nada dentro de las boquillas.



3. Coloque el inhalador en la cámara/espaciador.



4. Exhale lejos del dispositivo.



5. Coloque la boquilla de la cámara en la boca.



6. Presione el inhalador una vez y respire profunda y constantemente.



7. Aguante la respiración durante 10 segundos y luego exhale lentamente.

Si necesita otra dosis de medicamento, espere 1 minuto y repita los pasos 4 a 7.



8. Enjuague con agua y escupe.



Escanee el código QR para ver Medicamentos para el asma y la EPOC

Para obtener más videos, folletos, tutoriales y recursos sobre el asma, visite [Lung.org/asthma](https://www.lung.org/asthma).

También puede conectarse con un terapeuta respiratorio para recibir apoyo personalizado y gratuito llamando a la Línea de ayuda sobre problemas pulmonares de la American Lung Association al **1-800-LUNGUSA**.