

Plan en caso de ataque de asma

Nombre	Fecha
Doctor	Nº de estudiante
Teléfono del doctor (día)	Noche o fin de semana
Contacto en caso de emergencia	
Firma del doctor	



Los colores del semáforo te ayudarán a saber cómo usar tus medicinas para el asma.

Verde significa ¡Zona de IR!
Usa medicina preventiva.

Amarillo significa ¡Zona de ALERTA!
Toma medicina de alivio rápido.

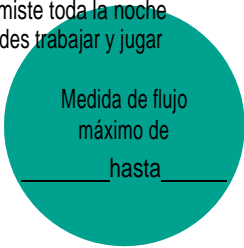
Rojo significa ¡Zona de PELIGRO!
Busca ayuda de un doctor.

Busca ayuda en la escuela de _____

IR

Tú tienes **todo** esto:

- Buena respiración/normal
- Sin tos o respiro con silbido
- Dormiste toda la noche
- Puedes trabajar y jugar



Usar diariamente estas medicinas antiinflamatorias y preventivas:

MEDICINA	CANTIDAD DE MEDICINA	FRECUENCIA O ¿CADA CUÁNDO?

Para hacer ejercicio y si tienes asma, toma:

--	--	--

ALERTA

Tú tienes **cualquiera** de estos:

- Primeros síntomas de resfriado
- Expuesto a causa conocida
- Tos
 - Silbido controlado
- Opresión en el pecho • Tos en la noche



Continúa con lo listado en la zona verde y además:

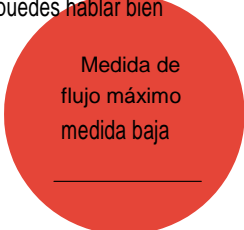
MEDICINA	CANTIDAD DE MEDICINA	FRECUENCIA O ¿CADA CUÁNDO?

LLAMA A TU DOCTOR DE PLANTA.

PELIGRO

Tu asma está empeorando rápido:

- La medicina no ayuda
- La respiración es rápida y se dificulta
- La nariz se abre mucho al respirar
- Se ven las costillas
- No puedes hablar bien



Toma estas medicinas y llama a tu doctor ahora mismo.

MEDICINA	CANTIDAD DE MEDICINA	FRECUENCIA O ¿CADA CUÁNDO?

¡BUSCA AYUDA DE TU DOCTOR AHORA! No tengas miedo de causar un alboroto. Tu doctor querrá verte de inmediato. ¡Muy importante! Si no puedes contactar a tu doctor, vete directamente a la sala de emergencias de un hospital. NO ESPERES.

Haz una cita con tu doctor de planta después de haber ido a la sala de emergencia (2 días) o de una hospitalización.