



Plan de acción contra el asma para niños de 1 a 5 años

Nombre: _____

Fecha: _____

Profesional sanitario: _____

Número de contacto: _____

ZONA VERDE: SEGURA | Asma controlada

- SIN TOS ni SIBILANCIA durante el juego, el llanto o por la noche.
- No falta a la guardería/preescolar.
- Los padres no faltan al trabajo.

¿QUÉ HACER?

ANTIASMÁTICOS PREVENTIVOS (CONTROLADOR): REDUCE LA INFLAMACIÓN DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS

MEDICAMENTO (COLOR):

PULSACIÓN/
DOSIS

VECES/
DÍA

Debe tomarse **TODOS LOS DÍAS** para prevenir los síntomas del asma.



USAR ANTIASMÁTICOS DE ALIVIO RÁPIDO (ALIVIADOR) SEGÚN SEA NECESARIO: ABRE LAS VÍAS RESPIRATORIAS ESTRECHADAS RÁPIDAMENTE

MEDICAMENTO (COLOR):

PULSACIÓN/
DOSIS

VECES/
DÍA

--	--	--

- Tener un «resfriado»
- Tos, falta de aliento o sibilancia, especialmente por la noche
- Síntomas durante el juego o las actividades regulares

ZONA AMARILLA: PRECAUCIÓN | Tomar medidas: Exacerbación/ataque de asma

¿QUÉ HACER?

SEGUIR USANDO ANTIASMÁTICOS PREVENTIVOS: REDUCE LA INFLAMACIÓN DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS

MEDICAMENTO (COLOR):

PULSACIÓN/
DOSIS

VECES/
DÍA

USAR ANTIASMÁTICOS DE ALIVIO RÁPIDO (ALIVIADOR) SEGÚN SEA NECESARIO: ABRE LAS VÍAS RESPIRATORIAS ESTRECHADAS RÁPIDAMENTE

MEDICAMENTO (COLOR):

PULSACIÓN/
DOSIS

VECES/
DÍA

--	--	--

- Retracción de la piel entre las costillas
- Tos o sibilancia continuas
- Si presenta un color morado o grisáceo de piel
- Si el antiasmático de alivio rápido no dura 4 horas**
- Piel en la garganta retraída
- Muy cansado/a o sin fuerzas



Si es necesario usar el antiasmático de alivio rápido cada 4 horas o si los síntomas del asma no mejoran después de

consultar a su profesional sanitario.

ZONA ROJA: PELIGRO | Tomar medidas: Obtener ayuda

¿QUÉ HACER?

LLAMAR AL 911 o ACUDIR AL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS MÁS CERCANO DE INMEDIATO

Administrar 5 pulsaciones del antiasmático de alivio rápido utilizando la cámara espaciadora (con mascarilla) cada 20 minutos de camino al hospital o mientras se espera la ayuda. Repetir si no hay mejoría.



Se recomienda revisar este plan de acción con su médico **dos veces al año**, dentro de los 3 meses posteriores al cambio de medicamento o dentro de las 2 semanas posteriores a la visita al departamento de emergencias o al hospital. Para comunicarse con HealthLink BC, llamar al 8-1-1.

Objetivos del tratamiento del asma

Factores desencadenantes

Los factores que irritan (o molestan) las vías respiratorias de su hijo/a se denominan desencadenantes. Los desencadenantes provocan ataques de asma. Encierre en un círculo los factores desencadenantes que empeoran el asma de su hijo/a:



HUMO



VIRUS



CASPA ANIMAL



POLEN



ÁCAROS DEL POLVO



MOHO



OLORES FUERTES



CLIMA



EMOCIONES



CONTAMINACIÓN DEL AIRE

EJERCICIO _____

OTROS FACTORES DESENCADENANTES _____

El juego y el ejercicio regulares son buenos para la salud de su hijo/a. Si su hijo/a presenta síntomas con el ejercicio, esto puede significar que su asma no está bien controlada; consulte su plan de acción (al otro lado) o consulte a su médico o clínica de asma para recibir asesoramiento.

Conocer y usar el dispositivo de su hijo/a

Su hijo/a debe usar un inhalador con cámara espaciadora, con mascarilla y de dosis medida (inhalador)

Edad sugerida: bebés y niños menores de 5 años (o cualquier persona que no pueda usar una cámara espaciadora con boquilla).



Agite bien el inhalador y colóquelo en la cámara espaciadora.



Cubra bien la boca y la nariz (evite los ojos).



Presione el pulverizador una vez.

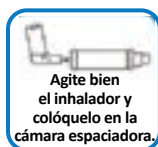


El niño debe inhalar y exhalar, lenta y profundamente, de 6 a 10 veces.

- Si se ha recetado otra pulsación de pulverizador, espere 30 segundos.
- Debe enjuagarse la boca después de usar el preventivo/controlador.

Su hijo/a debe usar un inhalador con cámara espaciadora, con boquilla y de dosis medida (inhalador)

Edad sugerida: 5 años en adelante, si el niño puede cerrar la boca bien alrededor de la boquilla.



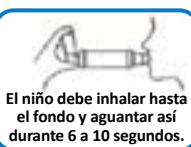
Agite bien el inhalador y colóquelo en la cámara espaciadora.



El niño debe exhalar completamente.



Presione el pulverizador una vez.



El niño debe inhalar hasta el fondo y aguantar así durante 6 a 10 segundos.

- Si se ha recetado otra pulsación de pulverizador, espere 30 segundos.
- Debe enjuagarse la boca después de usar el preventivo/controlador.
- Si no es posible aguantar la respiración, también se puede inhalar y exhalar de 6 a 10 veces.

Para los inhaladores sin contadores en la parte posterior, contar el número de dosis utilizadas es la única forma precisa de saber cuánto medicamento queda en el inhalador.

Se puede encontrar una hoja de seguimiento de dosis [aquí](#)

