



Plan de acción contra el asma para niños de 6 a 11 años

Nombre: _____

Fecha: _____

Profesional sanitario: _____

Número de contacto: _____

ZONA VERDE: SEGURA | Asma controlada

- Puedo dormir toda la noche.
- No necesito antiasmáticos de alivio rápido (aliviadores) de forma habitual.
- No faltó a la escuela ni a las actividades.
- Estoy activo/a y puedo practicar deportes.
- Respiro bien (sin tos ni sibilancia).

¿QUÉ HACER?

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

MEDICAMENTO (COLOR):	PULSACIÓN/ DOSIS	VECES/DÍA

Debe usarse **TODOS LOS DÍAS** para controlar el asma.



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

MEDICAMENTO (COLOR):	PULSACIÓN/ DOSIS	VECES/DÍA

- Tener un «resfriado»
- Tos, falta de aliento o sibilancia, especialmente por la noche
- Síntomas al realizar actividades y deportes
- Uso de antiasmáticos de alivio rápido más de 2 veces por semana

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

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

MEDICAMENTO (COLOR):	PULSACIÓN/ DOSIS	VECES/DÍA

- Retracción de piel entre las costillas o la parte inferior de la garganta
- Tos o sibilancia continuas
- Si el antiasmático de alivio rápido no dura 4 horas**
- Problemas al caminar o hablar
- Labios o uñas morados/grises



Si es necesario usar el antiasmático de alivio rápido cada 4 horas o si los síntomas del asma no mejoran después de consultar al 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 cada 20 minutos de camino al hospital o mientras espera ayuda. Repetir si no hay mejoría.



Se recomienda revisar este plan de acción con el 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 se denominan desencadenantes. Los desencadenantes provocan ataques de asma. Encierra en un círculo los factores desencadenantes que empeoran el asma:



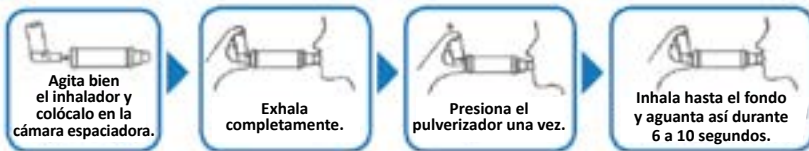
EJERCICIO _____ OTROS FACTORES DESENCADENANTES _____

El ejercicio regular es bueno para la salud. Si aparecen síntomas al hacer ejercicio, esto puede significar que el asma no está bien controlada. Consulta el plan de acción (al otro lado) o consulta al médico o clínica de asma de para recibir asesoramiento.

Conocer y usar tu dispositivo

Usar un inhalador con cámara espaciadora con boquilla y de dosis medida (inhalador)

Edad sugerida: A partir de 5 años*



- Si se ha recetado otra pulsación de pulverizador, espera 30 segundos.
- Enjuágate 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.

**Si el menor puede seguir las instrucciones para respirar profundamente*

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](#)

