



Using an Asthma Action Plan

Ask your doctor to make an Asthma Action Plan for you. A plan can be very helpful, especially during an asthma flare-up.

Your Plan Can Help You Decide:

- What medicines to take
- When to take them
- How much to take
- When to get help

Making Your Plan

Ask your doctor or nurse to fill out your Asthma Action Plan. Your plan should include:

- Emergency phone numbers
- Asthma signs and/or peak flow ranges (if you are using a peak flow meter)
- Medicines

Update the plan every 3 to 6 months with your doctor or nurse.

Sharing Your Plan

Use your Asthma Action Plan to teach others about your asthma. You may want to give a copy to friends, relatives, teachers, coaches, neighbors, and babysitters.

Then they can help you if you have a flare-up.

An action plan uses 3 color “zones” to help you decide what to do:

GREEN ZONE	Your breathing is good. Take your green zone medicines every day to keep most asthma flare-ups from starting.
YELLOW ZONE	You're having a flare-up. Take your yellow zone medicines to keep it from getting worse.
RED ZONE	You're having a serious flare-up. Take your red zone medicines and get help now.



Share your Asthma Action Plan with others.

Notes

Nathan Rendler, MD
 Valle Verde Pediatrics
 15525 Pomerado RD. B1
 Poway, Ca. 92064
 858-487-8333





Cómo usar un Plan de Acción contra el Asma

Pídale a su médico que prepare un Plan de Acción contra el Asma para usted. Contar con un plan puede resultar sumamente útil, especialmente durante un ataque de asma.

Su plan puede ayudarle a decidir...

- Qué medicamentos tomar
- Cuándo tomarlos
- Cuánto tomar
- Cuándo pedir ayudar

Preparación del plan

Pídale a su médico o enfermera que complete los detalles de su Plan de Acción contra el Asma. El plan debe incluir lo siguiente:

- Números de teléfono en caso de emergencia
- Cuáles son los signos del asma y los límites de flujo máximo (si usted utiliza un medidor de flujo máximo)
- Medicamentos

Actualice su plan cada 3 ó 6 meses con su médico o enfermera.

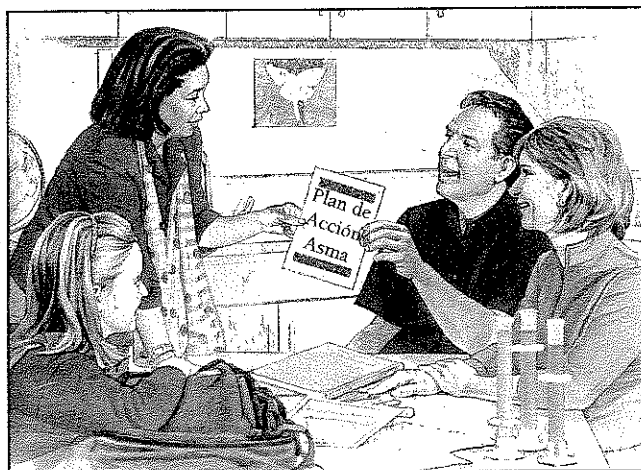
Comparta su plan

Utilice su Plan de Acción contra el Asma para informar a otras personas sobre el asma. Posiblemente quiera darle una copia a sus amigos, parientes, maestros, entrenadores, vecinos y niñeras. Todos ellos podrán ayudarle en caso de que usted sufra un ataque de asma.

Notas

Un plan de acción utiliza “zonas” de tres colores para ayudarle a decidir qué debe hacer:

ZONA VERDE	<p>Sin problemas respiratorios. Tome sus medicamentos de la zona verde todos los días para evitar que comiencen la mayoría de los ataques de asma.</p>
ZONA AMARILLA	<p>Comienzo de un ataque de asma. Tome sus medicamentos de la zona amarilla para evitar que los síntomas empeoren.</p>
ZONA ROJA	<p>Ataque de asma grave. Tome sus medicamentos de la zona roja y pida ayuda de inmediato.</p>



Comparta su Plan de Acción contra el Asma con otras personas.

Nathan Rendler, MD
 Valle Verde Pediatrics
 15525 Pomerado RD. B1
 Poway, Ca. 92064
 858-487-8333

