American Lung Association.

Mi plan de acción de asma
Para el hogar y la escuela

Escanee el código QR para acceder a videos instructivos

Nombre: _____ Escuela: _____ 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	Cuánto tomar	Cuándo y con qué frecuencia tomarlo	Tomar en
Medicamento(s) de control				☐ Hogar ☐ Escuela
Medicamento(s) de alivio rápido				☐ Hogar ☐ Escuela
SMART/MART	☐ 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	☐ 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	☐ _____	_____	_____ *cada 20 minutos durante hasta 1 hora o nebulizador (usar una vez)*
Medicamentos de control	☐ Continuar con los medicamentos de la Zona verde		
SMART como alivio rápido	☐ 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)		
Otro	☐ _____	_____	_____

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

¡Tome medicamentos de alivio rápido AHORA!

	Medicamento	Cuánto tomar	Cuándo y con qué frecuencia tomarlo
	☐ _____	___ (inhalaciones)	_____
SMART como alivio rápido	☐ ICS/Formoterol _____	___ inhalación(es) con espaciador	_____
Otro	☐ _____	_____	_____

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

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

Padre/Tutor

☐ Doy permiso para que los medicamentos enumerados en el plan de acción sean administrados en la escuela por la enfermera o el personal capacitado designado.

☐ Doy mi consentimiento para la comunicación entre el proveedor de atención médica o la clínica que prescribe, el personal de enfermería escolar, el asesor médico escolar o los proveedores de clínicas de salud escolares necesarios para el manejo del asma y la administración de este medicamento.

Nombre _____ Fecha _____ Teléfono (____) ____ - _____ Firma _____

Proveedor de atención médica

Nombre _____ Fecha _____ Teléfono (____) ____ - _____ Firma _____

Personal de enfermería escolar

☐ El estudiante ha demostrado las habilidades para llevar y autoadministrarse su inhalador de alivio rápido, incluido cuándo informar a un adulto si los síntomas no mejoran después de tomar el medicamento.

Nombre _____ Fecha _____ Teléfono (____) ____ - _____ Firma _____

Entregue una copia firmada a los padres, al personal de enfermería de la escuela y al proveedor de atención médica.

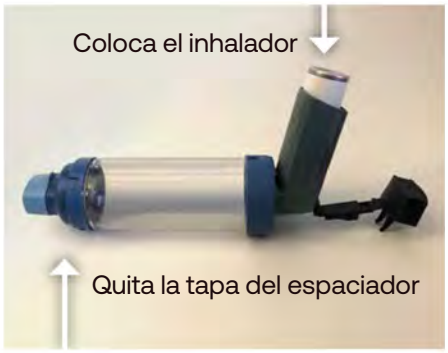
©2025 American Lung Association. Todos los derechos reservados. (Julio de 2025)

American Lung Association.

Cómo usar su inhalador y espaciador

1. Quita la tapa del inhalador.

2. Agita el inhalador por 5 segundos.



3. Coloca el inhalador en el espaciador y quita la tapa del espaciador.

4. **BOTA TODO** el aire (exhala por completo).

5. Cierra los labios alrededor de la boquilla.

6. Presiona aquí.

7. Inhala **DESPACIO** y **PROFUNDO**.

8. Aguanta la respiración por 10 segundos si puedes. Luego suelta el aire despacio.

Si necesitas otra dosis, espera 1 minuto y repite los pasos 5 al 9.

9. Enjuágate la boca con agua y **ESCÚPELA**.

Para obtener más videos, folletos, tutoriales y recursos sobre el asma, visite **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**.

©2025 American Lung Association. Todos los derechos reservados. (Julio de 2025)