



Asthma Action Plan

Name _____

Date _____

Doctor's Name _____

Doctor's Phone Number _____

Hospital/Emergency Department Phone Number _____

GREEN ZONE

Doing Well

- No cough, wheeze, chest tightness, or shortness of breath during the day or night
- Can do usual activities

If a peak-flow meter is used:

Peak flow: more than _____
(80% or more of my best peak flow)

My best peak flow is: _____

Take these long-term control medicines each day (include an anti-inflammatory)

Medicine	How much to take	When to take it

Before exercise: _____ **→** 2 or 4 puffs **→** 5 to 60 minutes before exercise

YELLOW ZONE

Asthma is getting worse

- Cough, wheeze, chest tightness, shortness of breath, or
- Waking at night due to asthma, or
- Can do some, but not all, usual activities

–OR–

Peak flow: _____ to _____
(50% to 79% of my best peak flow)

1st

Add: Quick-relief medicine – and keep taking your GREEN ZONE medicine

_____ 2 or 4 puffs, every 20 minutes for up to 1 hour
(short-acting beta2-agonist) Nebulizer, once

2nd

If your symptoms (and peak flow, if used) return to GREEN ZONE after 1 hour of above treatment:

Continue monitoring to be sure you stay in the green zone.

–OR–

If your symptoms (and peak flow, if used) do not return to GREEN ZONE after 1 hour of above treatment:

_____ 2 or 4 puffs or Nebulizer
(short-acting beta2-agonist)

Add: _____ mg. per day For _____ (3-10) days
(oral steroid)

Call the doctor before/ within _____ hours after taking the oral steroid

RED ZONE

Medical Alert!

- Very short of breath, or
- Quick-relief medicines have not helped, or
- Cannot do usual activities, or
- Symptoms are same or get worse after 24 hours in Yellow Zone

–OR–

Peak flow: less than _____
(50% of my best peak flow)

Take this medicine:

_____ 4 or 6 puffs or Nebulizer
(short-acting beta2-agonist)

_____ mg.
(oral steroid)

Then call your doctor NOW. Go to the hospital or call for an ambulance if:

- You are still in the RED ZONE after 15 minutes **AND**
- You have not reached your doctor

DANGER SIGNS

- Trouble walking and talking due to shortness of breath
- Lips or fingernails are blue



- Take 4 or 6 puffs of your quick-relief medicine **AND**
 - Go to the hospital or call for an ambulance **NOW!**
- Phone: _____



Plan para combatir el asma

Nombre _____

Fecha _____

Médico _____

N.º telefónico del médico _____

N.º telefónico del hospital/
depto. de Emergencias _____

**ALERTA VERDE:
VIGILANCIA**

Sin complicaciones

- Sin tos, dificultad para respirar, compresión en el pecho o falta de aire de día o de noche
- Puede realizar actividades cotidianas

Con medidor de flujo máximo:

Flujo máx.: mayor que _____
(por encima del 80% de mi mejor flujo máx.)

Mi mejor flujo máx.: _____

Tomar estos medicamentos controlados de acción retardada (incluir antiinflamatorio)

Medicamento	Dosis	Frecuencia

Antes de ejercitarme: _____ ➔ 2 o 4 soplos ➔ 5 a 60 min antes de ejercitarme

**ALERTA AMARILLA:
PREVENCIÓN**

Empeoramiento del asma

- Tos, dificultad para respirar, compresión del pecho, falta de aire o
- No mantiene el sueño por asma o
- Solo puede realizar algunas actividades cotidianas

–0–

Flujo máx.: _____ a _____
(del 50% al 79% de mi mejor flujo máx.)

1.º Añadir: Medicamento de reacción inmediata y seguir tomando los de ALERTA VERDE.

- _____ 2 o 4 soplos, cada 20 min, por hasta 1 hora (agonista beta₂ de acción rápida) Nebulizador, una vez

2.º Si los síntomas (y flujo máx., en caso de medirlo) regresan a nivel de ALERTA VERDE luego de 1 hora del tratamiento anterior:

- Siga monitoreándolos para mantenerlos en verde.

–0–

Si los síntomas (y flujo máx., en caso de medirlo) no regresan a nivel de ALERTA VERDE luego de 1 hora del tratamiento anterior:

- _____ 2 o 4 soplos o Nebulizador
(agonista beta₂ de acción rápida)
- Añadir: _____ mg/día Por _____ (3 a 10) días
(esteroide oral)
- Llamar al médico antes/ dentro de _____ horas de tomar el esteroide oral

**ALERTA ROJA:
EMERGENCIA**

¡Alerta médica!

- Falta de aire o
- Los medicamentos de acción rápida no surten efecto o
- No puede realizar actividades cotidianas o
- Los síntomas se mantienen o empeoran luego de 24 horas en nivel de Alerta amarilla

–0–

Flujo máx.: menor que _____
(50% de mi mejor flujo máx.)

Tomar este medicamento:

- _____ 4 o 6 soplos o Nebulizador
(agonista beta₂ de acción rápida)
- _____ mg
(esteroide oral)

Luego llame al médico INMEDIATAMENTE. Vaya al hospital o pida una ambulancia en estos casos:

- Si siguen en nivel de ALERTA ROJA luego de 15 min **Y**
- No ha podido comunicarse con el médico

SEÑALES DE PELIGRO

- Dificultad para caminar y hablar por falta de aire
- Labios o uñas azulados



- Tomar 4 o 6 soplos del medicamento de acción rápida **Y**
- Dirigirse al hospital o pedir una ambulancia **¡INMEDIATAMENTE!**
N.º telefónico: _____