

# MI PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL ASMA Un recurso comunitario

## Bien controlada

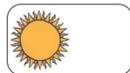


Respirar bien y vivir bien la vida.

Necesita un inhalador azul 2 días a la semana o menos.

Preventor:

Dosis:



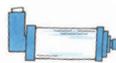
Tómelo todos los días.

Aliviador:

Dosis:

Tómelo cuando sea necesario.

Recuerde usar un espaciador.



## No muy bien / Empeora



A veces se despierta con tos, sibilancias (silbidos) u opresión en el pecho.

Necesita un inhalador azul más de 2 días a la semana.

Visite su médico.

Preventor:

Dosis:



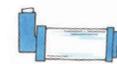
Tómelo todos los días.

Aliviador:

Dosis:

Tómelo cuando sea necesario.

Recuerde usar un espaciador.



## Muy mal (Peligro)



Se despierta la mayoría de las noches con tos, sibilancias (silbidos) u opresión en el pecho.

Se le dificulta hablar.

El inhalador azul no funciona.

Sepa qué hacer en caso de urgencia por asma.

# QUÉ HACER EN CASO DE EMERGENCIA POR ASMA

Un recurso comunitario



Señales de asma muy peligrosa.



1



Siéntese.



2



Haga 4 disparos del inhalador azul utilizando un espaciador. Haga 1 disparo a la vez con 4 inhalaciones y exhalaciones después de cada disparo.

Espere 4 minutos.



3



Si aún no se siente mejor, haga 4 disparos más del inhalador azul con un espaciador. Haga 1 disparo a la vez con 4 inhalaciones y exhalaciones después de cada disparo.

Espere 4 minutos.



4



Si aún no se siente mejor, llame a una ambulancia al 000. Siga dando 4 disparos cada 4 minutos hasta que llegue la ambulancia.

