

VERDE significa ¡SIGA!

USE LAS MEDICINAS PREVENTIVAS TODOS LOS DÍAS

*La respiración esta bien No es el caso (no usa medicamentos preventivos)

*Sin tos o pillido/silbido

*Puede trabajar y jugar

Medicina	Dosis	Horario	¿Tomarlo en: Casa? Escuela?
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



20 minutos antes de hacer ejercicio:

AMARILLO significa ¡PRECAUCIÓN!

EMPIECE A TOMAR MEDICAMENTOS DE ALIVIO

COMIENCE A TOMAR LAS MEDICINAS PARA ALIVIO RÁPIDO, EVITANDO QUE EL ATAQUE DE ASMA EMPEORE Y SIGA TOMANDO LAS MEDICINAS DE LA ZONA VERDE



Tos



Silbido



Pecho Aprieta



Despertar en la Noche

Medicina	Dosis	Horario	¿Tomarlo en: Casa? Escuela?
_____	_____	Cada 4 ó 6 horas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

*Si NO se siente mejor en un lapso de 20 a 60 minutos siga el plan de la ZONA ROJA

**SI CONTINÚA CON ESTOS SÍNTOMAS POR UN LAPSO DE 12 a 24 HORAS, LLAME A SU DOCTOR

ROJO significa ¡PELIGRO!

¡VAYA AL DOCTOR, YA!

*La medicina no esta ayudando

*La respiración es difícil y rápida

*La nariz se abre mucho para respirar

*No puede hablar bien

**¡VAYA A UN DOCTOR O A UNA SALA DE EMERGENCIAS!
TOME ESTAS MEDICINAS HASTA QUE CONSULTE AL DOCTOR**

Medicina	Dosis
_____	_____

Puede repetir esta dosis con 20 minutos de intervalo



LLAME AL 911 (EMS) SI: Los labios o las uñas de los dedos están morados, o Esta batallando para respirar, o No se siente o se ve mejor en un lapso de 20 a 30 minutos



Haga cita para ver a su medico (name/telephone number/date & time appt) _____

Información por escrito sobre cómo evitar las cosas que empeoran su asma. _____ (inicial)

Días de Alerta Para la Calidad Del Aire:

Cuando la contaminación ambiental es alta la recomendación nacional es evitar el ejercicio al aire libre.

Recomendaciones del médico para auto administración de las medicinas: (Initial One)

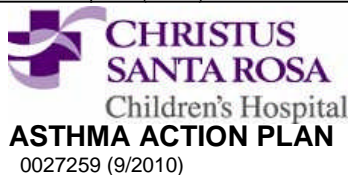
_____ He instruido el estudiante nombrado sobre la manera adecuada de usar sus medicinas. En mi opinión profesional, se debe permitirle traer y auto-administrarse las medicinas arriba mencionadas, mientras esta en las propiedades de la escuela o en eventos relacionados a la escuela.

_____ En mi opinión profesional, el estudiante nombrado NO deberá traer ni autoadministrarse su(s) medicina(s) para el asma, mientras está en las propiedades de la escuela o en eventos relacionados a la escuela.

Revisado por _____ Firma _____ Teléfono _____ Fecha 2/21/2011

Yo, _____, estoy de acuerdo con las recomendaciones del médico de mi hijo(a) anotadas arriba, y autorizo que mi hijo(a) reciba tal medicina(s) como se indica. También autorizo para que el médico de mi hijo(a) comparta información verbal o escrita con la enfermera de la escuela, durante este año escolar.

Firma del padre (madre)/tutor _____ Fecha _____



NAME: _____

DOB: _____

CONTROLAR LAS COSAS QUE EMPEORAN SU ASMA

Usted puede ayudar a prevenir los ataques de asma si evita ciertas cosas que empeoran la enfermedad. En esta guía se sugieren muchas maneras de hacerlo.

Comience con las cosas en su dormitorio que empeoran su asma. Trate primero algo que sea fácil de cambiar.

Humo de tabaco (Llame: 1-877-937-7848)

- Pídale a sus familiares que dejen de fumar.
- No permita que se fume en su casa o alrededor suyo.
- Asegúrese de que nadie fume en una guardería de niños.

Los ácaros del polvo

Muchas personas con asma son alérgicas a los ácaros del polvo. Los ácaros son animales pequeñísimos que no se pueden ver y viven en telas o alfombras.

Cosas que ayudaran más:

- Ponga su colchón dentro de una funda especial a prueba de polvo.
- Ponga su almohada dentro una funda especial a prueba de polvo o lave la almohada todas las semanas con agua caliente. (A una temperatura más alta de los 130°F para matar los ácaros.)
- Lave todas las semanas, con agua caliente, las sábanas y frazadas de su cama.

Otras cosas que le pueden ayudar:

- Baje la humedad del interior de su casa, a menos del 50 por ciento. Los deshumidificadores o los acondicionadores de aire pueden hacer esto.
- Trate de no dormir, ni acostarse, en muebles o almohadones forrados de tela.
- Si puede, saque las alfombras de su dormitorio y las que están sobre piso de concreto.
- Saque de la cama los juguetes de felpa o peluche o lávelos todas las semanas con agua caliente.

Caspa de los animales

Algunas personas son alérgicas a las escamas (o caspa) de la piel de algunos animales o a la saliva seca de los animales.

Lo mejor que puede hacer:

- Mantenga a los animales peludos o con plumas fuera de la casa.

Si no puede dejar a los animales fuera de la casa, entonces:

- Deje al animal fuera de su dormitorio y mantenga la puerta siempre cerrada.
- Saque de su casa las alfombras y los muebles forrados de tela. Si eso no es posible, mantenga al animal fuera de los cuartos con alfombras y muebles forrados de tela.

Cucarachas

Muchas personas con asma son alérgicas a los excrementos secos y restos de cucarachas.

- Mantenga todo alimento fuera de su dormitorio.
- Guarde siempre los alimentos y mantenga la basura en recipientes cerrados (nunca deje alimentos afuera).

- Use cebo con veneno, polvos, gelatinas o pastas (por ejemplo, ácido bórico). También puede usar trampas.
- Si usa un “spray” (rociador) para matar cucarachas, permanezca fuera de la habitación hasta que se vaya el olor.

Limpieza con aspiradora

- Si puede, trate de conseguir que alguien pase la aspiradora por usted, una o dos veces por semana. Quédese fuera de las habitaciones mientras están pasando la aspiradora o acaban de pasarla.
- Use una bolsa para la aspiradora, de doble capa o con microfiltro, o una aspiradora con un tipo de filtro llamado HEPA.

Moho (hongos) en el interior de la casa

- Repare los grifos (llaves o chorros), cañerías o otras fuentes de agua que gotean.
- Limpie las superficies que tengan moho con un limpiador que tenga lejía (“bleach”).

El polen y el moho fuera de la casa

Que hacer durante la estación de las alergias (cuando la cantidad de polen y esporas de moho es alta):

- Trate de mantener las ventanas cerradas.
- Si puede, quédese dentro de la casa con las ventanas cerradas durante las horas del mediodía y la tarde. Es durante esas horas que aumenta la cantidad de polen y de algunas esporas del moho.
- Pregunte a su médico si necesita tomar o aumentar la cantidad de medicina anti-inflamatoria antes de que comience la estación en que aparecen sus alergias.

Humo, olores fuertes y rociadores (“sprays”)

- De ser posible, no use cocina de leña, estufas de querosén o de gas ni chimenea.
- Trate de mantenerse alejado de los olores fuertes y rociadores, como perfume, talco, aerosoles para el cabello y pinturas.

Ejercicio, deportes, trabajo o juegos

- Usted debe poder mantenerse activo y sin síntomas. Vea a su médico si aparecen los síntomas de asma cuando hace ejercicio, practica deportes, juega o trabaja mucho.
- Pregunte a su médico si es aconsejable tomar la medicina antes de hacer ejercicio para prevenir los síntomas.
- Haga calentamiento de su cuerpo por unos 6 a 10 minutos, antes de hacer ejercicio.
- Trate de no trabajar o jugar al aire libre, cuando la contaminación del aire es alta.

Otras cosas que pueden empeorar el asma

- Influenza (gripe):** Hágase aplicar la vacuna contra la influenza.
- Los alimentos que contienen sulfitos (“sulfitos”):** No coma camarones, frutas secas ni papas preparadas, si le producen síntomas de asma.
- Aire frío:** Cúbrase la nariz y la boca con una bufanda en los días fríos y con vientos.
- Otras medicinas:** Informe a su médico sobre todas las medicinas que pueda estar tomando, inclusive medicinas para el resfrió, aspirina y aun gotas para los ojos.