

ASTHMA ACTION PLAN



Asthma and Allergy
Foundation of America
aafa.org

Name:	Date:
Doctor:	Medical Record #:
Doctor's Phone #: Day	Night/Weekend
Emergency Contact:	
Doctor's Signature:	

The colors of a traffic light will help you use your asthma medicines.



GREEN means Go Zone!
Use preventive medicine.

YELLOW means Caution Zone!
Add quick-relief medicine.

RED means Danger Zone!
Get help from a doctor.

Personal Best Peak Flow: _____

GO		Use these daily controller medicines:		
You have <i>all</i> of these: - Breathing is good - No cough or wheeze - Sleep through the night - Can work & play	Peak flow: from _____ to _____	MEDICINE	HOW MUCH	HOW OFTEN/WHEN
		For asthma with exercise, take:		
CAUTION		Continue with green zone medicine and add:		
You have <i>any</i> of these: - First signs of a cold - Exposure to known trigger - Cough - Mild wheeze - Tight chest - Coughing at night	Peak flow: from _____ to _____	MEDICINE	HOW MUCH	HOW OFTEN/ WHEN
		CALL YOUR ASTHMA CARE PROVIDER.		
DANGER		Take these medicines and call your doctor now.		
Your asthma is getting worse fast: - Medicine is not helping - Breathing is hard & fast - Nose opens wide - Trouble speaking - Ribs show (in children)	Peak flow: reading below _____	MEDICINE	HOW MUCH	HOW OFTEN/WHEN

GET HELP FROM A DOCTOR NOW! Your doctor will want to see you right away. It's important!
If you cannot contact your doctor, go directly to the emergency room. DO NOT WAIT.
 Make an appointment with your asthma care provider within two days of an ER visit or hospitalization.

PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA

Nombre:	Fecha:
El doctor/La doctora:	Número de registro médico:
El número de teléfono del doctor o doctora durante el día:	Durante la noche y el fin de semana:
El contacto de emergencia:	
Firma de doctores:	



Asthma and Allergy
Foundation of America
aafa.org

Los colores del señal de trafico pueden ayudar usar los medicamentos de asma.



VERDE significa la zona para ir!
Usa medicina preventiva.

AMARILLO significa zona de precaución!
Agrega medicina de alivio rápido.

ROJA significa zona de peligro!
Get help from a doctor.

Mejor flujo máximo personal: _____

VAYA		Utilice estos medicamentos de control diario:		
Tiene <i>todos</i> estos: - La respiración es buena - No toz o silbido/resuello - Duerme durante la noche - Puede trabajar y jugar	Flujo máximo: 	MEDICINA	CUÁNTO/ QUE CANTIDAD	CON QUÉ FRECUENCIA/ CUÁNDO
		PARA ASMA CON EJERCICIO, UTILICE:		
PRECAUCIÓN		Continúe con la medicina de la zona verde y añada:		
Si tiene <i>alguno</i> de estos: - Tos - Silbido/Resuello leve - Pecho apretado - Tos por la noche - Primeras señales de un resfriado - Exposición a un desencadenador conocido	Flujo máximo: 	MEDICINA	CUÁNTO/ QUE CANTIDAD	CON QUÉ FRECUENCIA/ CUÁNDO
		LLAME A SU DOCTOR O DOCTORA DE ASMA.		
PELIGRO		Tome estos medicamentos y llame a su doctor/doctora ahora.		
Su asma está empeorando rápidamente: - La medicina no esta ayudando - La respiración es difícil y rápida - La nariz se abre ampliamente - Dificultad para hablar	Flujo máximo: 	MEDICINA	CUÁNTO/ QUE CANTIDAD	CON QUÉ FRECUENCIA/ CUÁNDO

OBTEN AYUDA DE UN DOCTOR O DOCTORA AHORA! Su doctor o doctora querrá verle en seguida. Es importante!
Si no puede comunicarse con su doctor o doctora, vaya directamente a la sala de emergencia. NO ESPERE.
 Haga una cita con su proveedor de cuidado del asma dentro de dos días de una visita de urgencias (ER) o hospitalización.