

## PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL ASMA DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
 Contacto de emergencia: \_\_\_\_\_ Relación: \_\_\_\_\_  
 Teléfono celular: \_\_\_\_\_ Teléfono del trabajo: \_\_\_\_\_  
 Proveedor de atención médica: \_\_\_\_\_ Número de teléfono: \_\_\_\_\_  
 Frecuencia de visitas de control de asma: \_\_\_\_\_ Mejor flujo máximo personal: \_\_\_\_\_  
 Nombre del agente biológico para el asma (si lo hay): \_\_\_\_\_ Fechas de ultrasonido de crecimiento: \_\_\_\_\_  
 Perfil biofísico recomendado: Y \_\_\_\_\_ N \_\_\_\_\_ Fecha de la última vacuna contra el COVID-19/vacuna antigripal: \_\_\_\_\_

### ZONA VERDE/ZONA SEGURA: Va bien con todo esto

- ✓ No hay tos, sibilancias, opresión en el pecho ni dificultad para respirar
- ✓ Puede trabajar, jugar, hacer ejercicio, hacer actividades habituales sin síntomas
- ✓ Buenos movimientos fetales



Tomar estos medicamentos para control y mantenimiento:

Medicamentos.	Cantidad que debe tomar	Horas y frecuencia

### ZONA AMARILLA/ZONA DE ADVERTENCIA: Precaución/Empeora si tiene alguno de estos síntomas

- ✓ Tos, sibilancias, opresión/dolor en el pecho o dificultad para respirar
- ✓ Síntomas con las actividades diarias, trabajo, juego y ejercicio
- ✓ Se despierta en la noche con síntomas
- ✓ Disminución de los movimientos fetales



CONTINÚE tomando sus medicamentos de la Zona Verde MÁS estos medicamentos de alivio rápido/rescate:

Medicamentos.	Cantidad que debe tomar	Horas y frecuencia

**Llame a su médico si ha estado en la Zona Amarilla durante más de 24 horas.  
Llame también a su obstetra inmediatamente si hay disminución de los movimientos fetales.**

### ZONA ROJA/ZONA DE PELIGRO: ¡Alerta si tiene alguno de estos síntomas!

- ✓ Dificultad para respirar, tos, respiración sibilante que no mejora con los medicamentos.
- ✓ Dificultad para caminar o hablar debido a los síntomas del asma
- ✓ No responde a los medicamentos de alivio rápido
- ✓ Dolor de cabeza, vómitos
- ✓ Sangrado vaginal



### EN CASO DE PROBLEMAS O DIFICULTAD PARA RESPIRAR EN UN GRADO EXTREMO, ¡PIDA AYUDA INMEDIATAMENTE!

Tome estos medicamentos de alivio rápido/rescate:

Medicamentos.	Cantidad que debe tomar	Horas y frecuencia

**Vaya al hospital/sala de urgencias o LLAME a una ambulancia ¡YA!**