

Asthma Action Plan

Complete this with your doctor.

Name:	Today's Date:
Doctor's Name:	Phone Number for Doctor or Clinic:
My best peak flow is: _____ Notes: _____	

Green Zone Doing Well

Controller Medicines - take these every day.

Peak flow more than:

- Breathing well
- No coughing
- No wheezing
- Can play or work

Which Medicines?

How much do I take?

When do I take it?

Yellow Zone Use Caution

Rescue Medicines - take these when you have a flare-up.
(Continue to take Controller Medicines, as shown above.)

Peak flow more than:

- Breathing is worse
- Coughing
- Wheezing
- Hard to play or work

Which Medicines?

How much do I take?

When do I take it?

Red Zone Emergency

Medical Alert - Take these medicines and call your doctor or 911!

Peak flow more than:

- Rescue medicine is not helping
- Very short of breath
- Hard to talk or walk

Which Medicines?

How much do I take?

When do I take it?

Plan de Acción para el Asma

Complete esto con su médico

Nombre:	Fecha de hoy:
Nombre del doctor:	Número de teléfono del doctor o clínica:
Mi mejor flujo máximo es: _____ Notas: _____	

Zona Verde Se siente bien



Medicinas para control - Tómelas a diario.

Flujo máximo más que:

- Respira bien
- No tose
- No hay silbido al respirar
- Puede jugar o trabajar

¿Qué medicina?

¿Cuánto tengo que tomar?

¿Cuándo la tomo?

Zona Amarillo Tenga cuidado



Medicinas de rescate - Tome estas cuando empeore.

(Continúe tomando las medicinas para control, como se indica arriba.)

Flujo máximo más que:

- Su respiración empeora
- Esta tosiendo
- Hay silbido al respirar
- Difícil de jugar o trabajar

¿Qué medicina?

¿Cuánto tengo que tomar?

¿Cuándo la tomo?

Zona Roja Emergencia



¡Alerta médica - Tome éstas y llame a su doctor o al 911!

Flujo máximo más que:

- La medicina de rescate no le ayuda
- Falta de respiración
- Difícil de hablar o trabajar

¿Qué medicina?

¿Cuánto tengo que tomar?

¿Cuándo la tomo?