

Date: \_\_\_\_\_ Patient Name: \_\_\_\_\_ Date of Birth: \_\_\_\_\_

Doctor's Name: \_\_\_\_\_ Doctor's Phone: \_\_\_\_\_

## GREEN ZONE

### I feel great!

- No cough
- No wheeze
- No chest tightness
- Can do all usual activities



### I take EVERYDAY CONTROL medicine to keep my ASTHMA UNDER CONTROL and STAY in the GREEN ZONE:

Name of medicine: \_\_\_\_\_ → Dose: \_\_\_\_\_ → When to take it: \_\_\_\_\_ times a day  
\_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_ times a day

### Before exercise, I take this medicine:

\_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_ times a day

## YELLOW ZONE

### I'm having early or mild asthma symptoms.

- Slight cough or wheeze
- Chest tightness
- Can do some, but not all, usual activities



### I take QUICK-RELIEF (RESCUE) medicine when I am in the YELLOW ZONE:

Albuterol (Proair, Ventolin, Proventil) \_\_\_\_\_ puffs, every 4 to 6 hours as needed for temporary relief of asthma symptoms

Other medicine: \_\_\_\_\_

### And continue my EVERYDAY CONTROL medicine (same as in the GREEN ZONE):

Increase dose:  
Name of medicine: \_\_\_\_\_ → Dose: \_\_\_\_\_ → When to take it: \_\_\_\_\_ times a day

**OR**

### I take a COMBINATION MEDICINE that provides both QUICK RELIEF and CONTROL:

Symbicort  Dulera (\_\_\_\_\_ strength)

1 or  2 puffs, up to 4 times a day (up to 6 times a day, if older than 12 years old)

## RED ZONE

### I need medical attention!

- Persistent cough
- Persistent wheeze
- Fast breathing
- Hard to breathe



### I take QUICK-RELIEF (RESCUE) medicine when I am in the RED ZONE:

Albuterol (Proair, Ventolin, Proventil) \_\_\_\_\_ puffs, every 2 to 4 hours as needed for temporary relief of asthma symptoms

Other medicine: \_\_\_\_\_

### SEE DOCTOR PROMPTLY! (Additional medicine may be needed.)

### And continue my EVERYDAY CONTROL medicine (same as in the GREEN ZONE):

Increase dose:  
Name of medicine: \_\_\_\_\_ → Dose: \_\_\_\_\_ → When to take it: \_\_\_\_\_ times a day

## CALL 911 or go to nearest EMERGENCY ROOM if:

- Breathing very hard or fast
- Breathing so hard I can't walk or talk
- Sucking in the stomach or ribs to breathe
- Chest is sucking in between ribs
- Nose opens wide with breathing
- Lips or fingernails look blue

**NOTE:** AVOID smoke, air pollution, colds/respiratory infections, strong smells, and things I am allergic to, when possible.

Things I am allergic to: \_\_\_\_\_

Remember to wash my hands frequently and get a yearly flu shot.

# Mi plan de acción contra el asma

Fecha: \_\_\_\_\_ Nombre del paciente: \_\_\_\_\_ Date of Birth: \_\_\_\_\_

Nombre del doctor: \_\_\_\_\_ Número de teléfono del doctor: \_\_\_\_\_

## ZONA VERDE

### ¡Me siento genial!

- No tengo tos
- No tengo jadeo
- No siento presión en el pecho
- Puedo hacer mis actividades normales



### Tomo mi medicina DIARIA DE CONTROL para MANTENER mi ASMA BAJO CONTROL y PERMANECER en la ZONA VERDE:

Nombre de la medicina: \_\_\_\_\_ Dosis: \_\_\_\_\_ Cuándo tomarla: \_\_\_\_\_ veces al día  
\_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_ veces al día

### Antes de hacer ejercicios, tomo esta medicina:

\_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_ veces al día

## ZONA AMARILLA

### Tengo síntomas tempranos o leves de asma.

- Tengo tos o jadeo leve
- Siento presión en el pecho
- Puedo hacer algunas, pero no todas mis actividades normales



### Tomo medicina de ALIVIO RÁPIDO (RESCATE) cuando estoy en la ZONA AMARILLA:

- Albuterol (Proair, Ventolin, Proventil) \_\_\_\_\_ inhalaciones, cada 4 a 6 horas, según sea necesario, para el alivio temporal de los síntomas del asma
- Otras medicinas: \_\_\_\_\_

### Y continúo mi medicina DIARIA DE CONTROL (la misma de la ZONA VERDE):

Incrementar dosis:  
Nombre de la medicina: \_\_\_\_\_ Dosis: \_\_\_\_\_ Cuándo tomarla: \_\_\_\_\_ veces al día  
\_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_ veces al día

### O, como alternativa

### Tomo una MEDICINA DE COMBINACIÓN que brinda ALIVIO RÁPIDO y CONTROL:

- Symbicort Dulera (\_\_\_\_\_ concentración)
- 1 o  2 inhalaciones, hasta 4 veces al día (hasta 6 veces al día, si el paciente es mayor de 12 años)

## ZONA ROJA

### ¡Necesito atención médica!

- Tengo tos permanente
- Tengo jadeo permanente
- Mi respiración es rápida
- Tengo dificultad para respirar



### Tomo medicina de ALIVIO RÁPIDO (RESCATE) cuando estoy en la ZONA ROJA:

- Albuterol (Proair, Ventolin, Proventil) \_\_\_\_\_ inhalaciones, cada 2 o 4 horas, según sea necesario, para el alivio temporal de los síntomas del asma
- Otras medicinas: \_\_\_\_\_

### ¡CONSULTAR CON MI DOCTOR INMEDIATAMENTE! (Es posible que medicina adicional sea necesaria.)

### Y continuar tomando mi medicina DIARIA DE CONTROL (la misma de la ZONA VERDE):

Incrementar dosis:  
Nombre de la medicina: \_\_\_\_\_ Dosis: \_\_\_\_\_ Cuándo tomarla: \_\_\_\_\_ veces al día  
\_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_ veces al día

## Tengo que LLAMAR AL 911 o ir a la SALA DE EMERGENCIAS más cercana si:

- Mi respiración es difícil o rápida
- Mi pecho se contrae hacia adentro entre las costillas

- Mi respiración es tan difícil que me impide caminar o hablar
- Mi nariz se abre mucho al respirar

- Los músculos de mi tórax se contraen hacia adentro para poder respirar
- Mis labios o uñas están azulados

**NOTA:** EVITAR el humo, la contaminación del aire, los resfriados/infecciones respiratorias, los olores fuertes y las cosas a las que soy alérgico(a), cuando sea posible. Cosas a las que soy alérgico(a): \_\_\_\_\_

Recordar lavar mis manos frecuentemente y recibir la vacuna anual contra la influenza.