

Zona verde

ME SIENTO BIEN HOY (80 a 100 % del flujo máximo*)

*Por medidor de flujo maximo. No lo confunda con saturación de oxígeno.



Nivel habitual de actividad y ejercicio



Duerme bien a la noche



Sin tos, pitido en el pecho, opresión en el pecho ni falta de aire

Indicaciones:

Continúe tomando los medicamentos según las indicaciones



Continúe con el plan de ejercicios/ la dieta habitual



Evite el consumo de productos derivados del tabaco y otros irritantes que se inhalan



Zona amarilla

¡PRECAUCIÓN! EL ASMA ESTÁ EMPEORANDO (50 a 80 % del flujo máximo*)



Se despierta a la noche debido al asma



Puede hacer algunas, pero no todas, las actividades habituales



Tos, pitido en el pecho, opresión en el pecho o falta de aire



Usa el inhalador de alivio rápido o el nebulizador con mayor frecuencia



El medicamento no causa alivio

Indicaciones:

Continúe tomando los medicamentos según las indicaciones



Use el inhalador de alivio rápido según las indicaciones



Use oxígeno como se lo indicaron



Evite el humo de segunda mano, el aerosol del cigarrillo electrónico y otros irritantes que se inhalan



Llame al médico si los síntomas no mejoran hoy

Zona roja

¡ALERTA MÉDICA! (50 % o menos del flujo máximo*)



No puede estar activo o dormir debido a la falta de aire



Falta de aire grave incluso en reposo



Los analgésicos de acción rápida no causaron alivio



Los síntomas son los mismos o empeoran después de estar 24 horas en la Zona amarilla



Si tiene insuficiencia respiratoria, busque atención médica o llame al 9-1-1 de inmediato!