


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  **Controller Medicines - take these every day.**

Peak flow more than:	Which Medicines?	How much do I take?	When do I take it?

<ul style="list-style-type: none"> • Breathing well • No coughing • No wheezing • Can play or work 			

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

Peak flow more than:	Which Medicines?	How much do I take?	When do I take it?

<ul style="list-style-type: none"> • Breathing is worse • Coughing • Wheezing • Hard to play or work 			

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

Peak flow more than:	Which Medicines?	How much do I take?	When do I take it?

<ul style="list-style-type: none"> • Rescue medicine is not helping • Very short of breath • Hard to talk or walk 			

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:	¿Qué medicina?	¿Cuánto tengo que tomar?	¿Cuándo la tomo?

<ul style="list-style-type: none">• Respira bien• No tose• No hay silbido al respirar• Puede jugar o trabajar			

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:	¿Qué medicina?	¿Cuánto tengo que tomar?	¿Cuándo la tomo?

<ul style="list-style-type: none">• Su respiración empeora• Esta tosiendo• Hay silbido al respirar• Difícil de jugar o trabajar			

Zona Roja Emergencia



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

Flujo máximo más que:	¿Qué medicina?	¿Cuánto tengo que tomar?	¿Cuándo la tomo?

<ul style="list-style-type: none">• La medicina de rescate no le ayuda• Falta de respiración• Difícil de hablar o trabajar			