

¡Usted puede tomar control de su asma!

Complete su Plan de Acción para el Asma.

- Llénelo con su doctor cada año y llévelo a todas sus citas.
- Un Plan de Acción para el Asma puede ayudarle a recordar cómo tomar sus medicinas y mantener su asma bajo control.

Use correctamente su medicina.

Medicina de largo plazo o para control:

- Use ésta todos los días.
- Esta medicina es la manera más importante para controlar el asma y evitar ataques o crisis.
- Use esta medicina como se la receta su doctor, aunque se sienta bien.

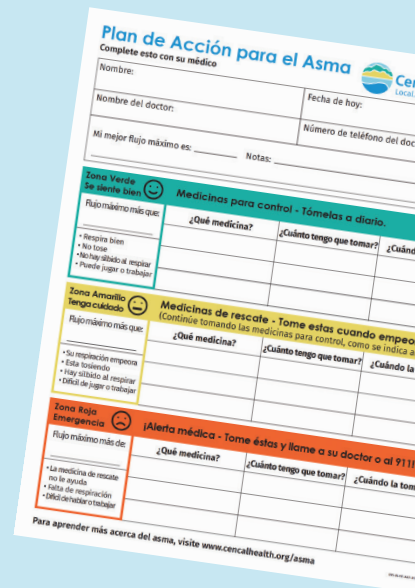
Medicina para Alivio Rápido o de Rescate:

- Use ésta para una crisis o ataque de asma.
- Llévela siempre con usted.

¿Cómo tomará control?

Marque las cosas que hará para tomar control de su asma:

- Tomar mis medicinas para el asma exactamente como me las recete mi doctor.
- Tomar mis medicinas para control a diario, aun cuando sienta que no las necesito.
- Trabajar con mi doctor para completar mi Plan de Acción para el Asma.
- Poner mi Plan de Acción para el Asma en un lugar donde lo veré seguido, como en el refrigerador o el espejo del baño.
- Llevar todas mis medicinas a cada chequeo del asma.
- Llamar a mi doctor hoy y hacer una cita para un chequeo del asma.



Plan de Acción para el Asma
Complete esto con su médico

Nombre: _____ Fecha de hoy: _____
Nombre del doctor: _____ Número de teléfono del doctor: _____
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? _____
• Respira bien
• No tose
• No hay alivio al respirar
• Puede jugar o trabajar

Zona Amarilla - Tengo cuidado
Medicinas de rescate - Tome estas cuando empeora (Continúe tomando las medicinas para control, como se indica arriba)
Flujo máximo más que: _____
¿Qué medicina? _____ ¿Cuánto tengo que tomar? _____ ¿Cuándo la tomo? _____
• Su respiración empeora
• Está tosiendo
• Hay alivio al respirar
• Dificil de jugar o trabajar

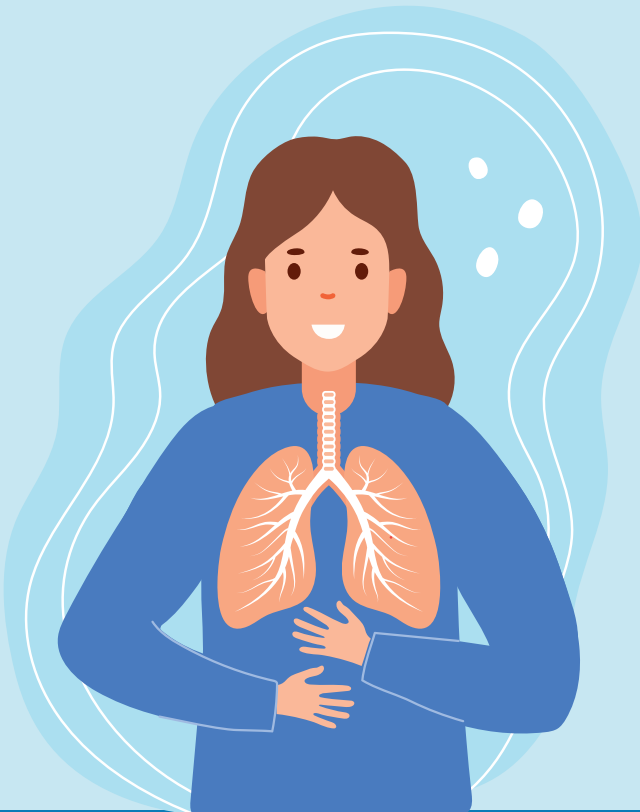
Zona Roja - Emergencia
¡Alerta médica - Tome estas y llame a su doctor o al 911!
Flujo máximo más que: _____
¿Qué medicina? _____ ¿Cuánto tengo que tomar? _____ ¿Cuándo la tomo? _____
• La medicina de rescate no le ayuda
• Sigue sin respirar
• Muy difícil de trabajar

Para aprender más acerca del asma, visite www.cdc.gov/asthma





CenCalHEALTH®
Local. Quality. Healthcare.



¡Usted puede tomar control de su asma!



Para ver si califica **para transporte gratis** para ir a su cita, llame, sin costo, al departamento de Servicios para Miembros de CenCal Health al 1-877-814-1861 (a la línea TTY/TDD 1-833-556-2560 o 711), de lunes a viernes, 8 a.m. - 5 p.m. o a Ventura Transit Systems al (855) 659-4600.



Para acceder a nuestra **biblioteca de educación sobre la salud en línea** con información, ayudas, y recursos para el cuidado preventivo y estilos de vida saludables, visite www.cencalhealth.org y haga clic en "Salud y Bienestar."



Para **hablar con un Educador de Salud** en CenCal Health, por favor llame al 1-800-421-2560 ext. 3126. Deje un mensaje de voz con su solicitud para apoyo o información, y le regresaremos la llamada lo más pronto posible. También puede solicitar materiales educativos por su cuenta en el Portal para Miembros en qrco.de/CCHmemberportal.

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 			

Para aprender más acerca del asma, visite cencalhealth.org/asma