



Qué es un Plan de Acción

El Plan de Acción es una herramienta usada a nivel mundial para el control del asma. Este plan le ayudará a guiar las acciones para el cuidado del asma según los síntomas que presente y saber cómo está el nivel de control de la enfermedad. (1) En la siguiente figura se muestra el plan de acción creado por el ministerio de salud de Colombia, en la primera parte se encuentra todo lo relacionado con la información de salud del paciente y el tratamiento de la enfermedad.



GOBIERNO DE COLOMBIA



MINSALUD

PLAN DE ACCIÓN PARA EL CONTROL DEL ASMA

Fecha: DD/MM/AAAA, Nombre del paciente: _____ Edad: _____ años
 Asegurador: _____ En caso de urgencia, asistir o llamar a: _____

Datos del asma
 Severidad de asma: Leve _____ Moderada _____ Severa _____ Nivel de control: Controlada _____ No controlada _____
 Mejor valor de flujo-pico: _____

Desencadenantes	Ejercicio	Cigarrillo	Olores fuertes	Mascotas	Plantas, pasto, flores
	Polvo	Alimentación	Humo y vapores	Infecciones	Frío o cambios de clima
	Otros				

Tratamiento actual

Manejo actual	Medicamento (nombre genérico)	Dosis	Frecuencia	Duración
Controlador				
Aliviador				
Presentaciones combinadas				
Medicamentos vía oral				
Otros				

Figura 1. Plan de acción para el control del asma. (5)



Zonas de control



Un plan de acción contra el asma se divide en tres zonas (verde, amarilla y roja).

La zona verde es donde quiere estar a diario, en esta zona no tiene síntomas de asma y se siente bien.

La zona amarilla significa que está experimentando síntomas. Aquí es donde debe actuar para evitar que su asma empeore.

La zona roja significa que está experimentando síntomas graves de asma o un ataque de asma.

A continuación se muestran las zonas de control, los síntomas y las acciones a seguir según cada zona, es muy importante que usted realice un plan de acción junto con su médico para lograr un mayor control de su asma.

Zonas	Verde	Amarilla	Roja
Síntomas	No hay tos, ni sibilancia, ni opresión en el pecho, ni dificultad para respirar. Duerme bien toda la noche. Se mantiene sin necesidad de cambios en su tratamiento.	Tos, sibilancia, opresión en el pecho o dificultad para respirar sin mejoría con medicamentos de rescate por 4 horas. Infección respiratoria superior, sin pérdida de control previa asociado. Síntomas con actividades diarias, trabajo, juego y ejercicio Interrupción del sueño nocturno con síntomas. Necesidad de aumentar medicamento de rescate 1 a 4 disparos al día.	Dificultad para respirar, empeora la tos, sibilancias no mejoran. Problemas para caminar o hablar. Se marcan las costillas o músculos del cuello al respirar. Limitación para hablar o tiene coloración azul en las manos o labios. No mejoría con los medicamentos de alivio rápido. No ha mejorado con el manejo de la zona amarilla.
Flujo pico ____	>80% del mejor personal	50% a 79% del mejor personal	<50% del mejor personal
¿Qué hacer?			
Medicamento controlador	Continuar tratamiento actual		
Medicamento aliviador			2 a 4 puff cada 20 minutos por una hora
Esteroide oral			TOME UNA DOSIS SI TIENE
Recuerde	Todo está muy bien puede trabajar, jugar, ejercitarse y realizar las actividades diarias sin síntomas. Asista a su cita de control.	Esté atento a la evolución de sus síntomas, identifique el sitio de atención y el teléfono del profesional de salud que lo atiende.	Inmediatamente Consulte con su profesional de salud o a la institución que lo atiende.

Figura 2. Plan de acción para el control del asma, zonas de control. (5)





Bibliografía

- 1** GEMA: Guía Española para el Manejo del Asma. GEMA 5.1, 2021. Disponible en: <https://gemasma.com>
- 2** American Lung Association. Evalúe y monitoree su control del Asma. 2020. Disponible en: <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma/living-with-asthma/managing-asthma/assess-and-monitor-your>
- 3** GINA: GINA 2021. Global Initiative for Asthma. Global Strategy for Asthma Management and Prevention 2021. Disponible en: <https://ginasthma.org>
- 4** Asthma and Allergy Foundation of America. Asthma 2021. Disponible en: <https://www.aafa.org/asthma-symptoms/>
- 5** MinSalud. Plan de Acción para el Control del Asma. 2018. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/plan-de-accion-control-asma.pdf>
- 6** American Lung Association. Cree un plan de acción para el Asma. 2020. Disponible <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma/living-with-asthma/managing-asthma/create-an-asthma-action-plan>



INSTITUTO
Neumológico
DEL ORIENTE

Programa de Asma
Contáctanos
PBX: 6972473