Plan de Acción para el Control del Asma

Un plan de acción para el control del asma es una guía escrita para ayudar a las personas a estar pendientes de sus síntomas de asma, de los medicamentos que deben usar y cuándo usarlos.

Este plan de acción tiene tres zonas o pasos. Si se usan los flujos máximos, sus valores también forman parte de este plan.

Zona	Síntomas	Medicamentos
Zona Verde: El asma está muy bien.	• Respiración: Fácil • Tos por asma en la noche: Rara • Síntomas provocados por el ejercicio: leves, fáciles de tratar • Flujo máximo: 80% o más de su valor óptimo personal	• Medicamento de control, si lo tiene recetado: úselo diariamente • Medicamento de rescate: úselo cuando sea necesario para alivio rápido de los síntomas o antes de hacer ejercicio
Zona Amarilla: El asma está empeorando.	• Tos, silbido y opresión en el pecho • Se despierta por la noche: algunas noches • Puede realizar algunas, pero no todas, sus actividades habituales • Flujo máximo: 50 a 79% de su valor óptimo personal • Llame a su doctor	• Continúe usando todos los medicamentos de control según lo recetado. • Agregue el medicamento "De refuerzo" (como un corticoide inhalado) • Medicamento de rescate: cada 3 a 4 horas cuando sea necesario para aliviar los síntomas
Zona Roja: Signos graves de asma, los medicamentos de la zona amarilla **no** le ayudan.	• Tos o silbido en el pecho: casi permanente • Se despierta por la noche: a menudo • Respiración: rápida • Falta de aire • Flujo máximo: menos del 50% de su valor óptimo personal • Llame a su doctor	• Medicamento de rescate: úselo de inmediato y repita en 15 a 20 minutos si es necesario para aliviar los síntomas; llame o vea a su doctor • Agregue el medicamento "De refuerzo": corticoides orales (como prednisona)

Llame al 911 de inmediato si:

- Usted no puede hablar con oraciones completas.
- Usted no puede caminar debido a la dificultad para respirar.
- Los músculos de su cuello y su pecho se retraen con cada respiración
- Usted no está respondiendo al medicamento de rescate (albuterol).
- Sus labios y los lechos de las unas se están poniendo azules.

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otro miembro de su equipo de atención médica cuando utilice esta información. Si usted tiene una emergencia, por favor llame al 911. Propiedad Literaria © 2/2026 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#6129s.

Asthma Action Plan

An asthma action plan is a written guide to help people be aware of their asthma symptoms and what medicines to use and when to take them.

There are three zones or steps in the asthma action plan. If peak flows are used, the readings are also part of the plan.

Zone	Symptoms	Medicines
Green Zone: Asthma is doing very well.	• Breathing: Easy • Nighttime asthma cough: Rare • Exercise-induced symptoms: Mild, easily treated • Peak flow: 80% or greater of personal best	• Controller medicine, if prescribed: Take daily • Rescue medicine: Used as needed for quick-relief or before exercise
Yellow Zone: Asthma is getting worse.	• Coughing, wheezing, chest tightness • Nighttime waking: Some • Can do some, but not all, usual activities • Peak flow: 50-79% of personal best • Call your doctor	• Continue all controller medicines as prescribed • "Step-up" medicine added (such as inhaled corticosteroid) • Rescue medicine: every 3-4 hours as needed for symptoms
Red Zone: Severe asthma signs, yellow zone medicines are **not** helping.	• Cough or wheezing: Almost all the time • Nighttime waking: Often • Breathing: Fast • Shortness of breath • Peak flow: Less than 50% of personal best • Call your doctor	• Rescue medicine: use right away and repeat in 15-20 minutes if needed for symptoms; call or see your doctor • "Step-up" medicine added: oral corticosteroids (such as prednisone)

Call 911 right away if:

- You are not able to talk in complete sentences.
- You are not able to walk due to difficult breathing.
- Your chest or neck muscles are pulling in with each breath.
- You are not responding to rescue medicine (albuterol).
- Your lips or nail beds are turning blue.