

LESSON 5 Asthma Action Plan

Herramienta de enseñanza #1

Respuestas pre-prueba y post-prueba

1. **Un Plan de acción para el asma (PAA) me muestra qué clase de asma tiene mi niño.**
 - Verdadero
 - Falso

2. **El Plan de acción para el asma (PAA) está dividido en tres zonas que:**
 - A. Le dan guías de cuándo dormir y cuándo ir a la escuela.
 - B. Le dan guías de qué medicinas necesita, cuándo hay síntomas de asma o cuándo el Flujo Máximo está bajo.
 - C. Muestra las zonas Verdes, Amarillas y Rojas para usar las lecturas del Flujo Máximo.

3. **Qué respuesta enumera 3 síntomas de asma severos (Zona Roja):**
 - A. No tos, encorvado, pecho apretado
 - B. Uñas o labios azulados, encorvado, dificultad para respirar
 - C. Tos de noche, pero sin sibilancia (resuello)

4. **Usted debe llamar al médico si su hijo tiene estos síntomas:**
 - A. Tos de noche, el pecho se siente apretado, le falta el aire
 - B. La respiración es fácil, no sibilancia (resuello), duerme toda la noche
 - C. Sin tos o sibilancia (resuello) cuando está jugando con intensidad

5. **Debe darle una copia del Plan de acción para el asma (PAA) de su hijo a la escuela.**
 - Verdadero
 - Falso



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers™

LESSON 5 Asthma Action Plan

Guía de estudio #1

Pre-Prueba

- 1. Un Plan de acción para el asma (PAA) me muestra qué clase de asma tiene mi niño.**
 - Verdadero
 - Falso

- 2. El Plan de acción para el asma (PAA) está dividido en tres zonas que:**
 - A. Le dan guías de cuándo dormir y cuándo ir a la escuela.
 - B. Le dan guías de qué medicinas necesita, cuándo hay síntomas de asma o cuándo el Flujo Máximo está bajo.
 - C. Muestra las zonas Verdes, Amarillas y Rojas para usar las lecturas del Flujo Máximo.

- 3. Qué respuesta enumera 3 síntomas de asma severos (Zona Roja):**
 - A. No tos, encorvado, pecho apretado
 - B. Uñas o labios azulados, encorvado, dificultad para respirar
 - C. Tos de noche, pero sin sibilancia (resuello)

- 4. Usted debe llamar al médico si su hijo tiene estos síntomas:**
 - A. Tos de noche, el pecho se siente apretado, le falta el aire
 - B. La respiración es fácil, no sibilancia (resuello), duerme toda la noche
 - C. Sin tos o sibilancia (resuello) cuando está jugando con intensidad

- 5. Debe darle una copia del Plan de acción para el asma (PAA) de su hijo a la escuela.**
 - Verdadero
 - Falso



Asthma and Allergy
Foundation of America

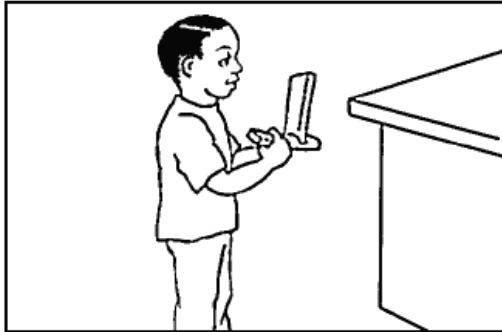
© 2013 AAFA

Wee Breathers™

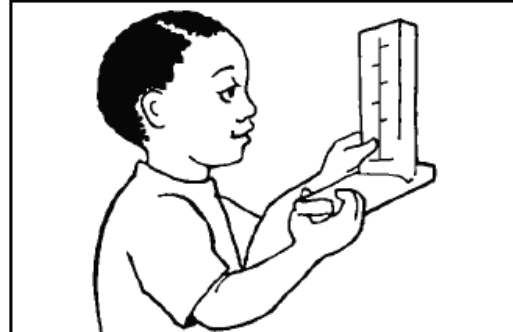
LECCIÓN 5 Plan de acción para el asma

Guía de estudio #2

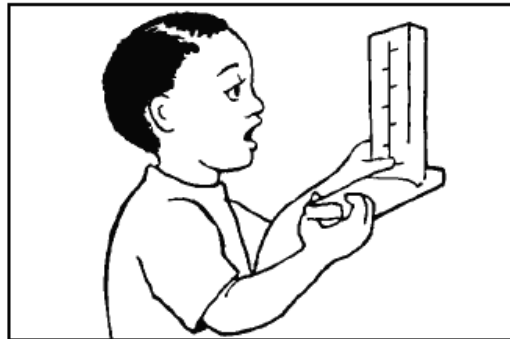
Cómo usar un medidor de flujo máximo



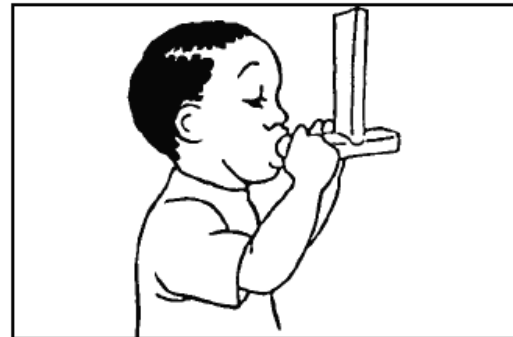
1. Mueva el marcador rojo a la parte inferior de la escala.



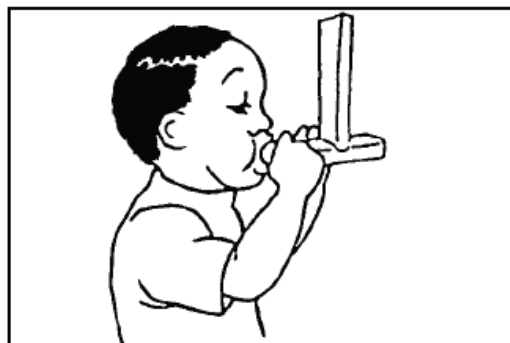
2. Párese.



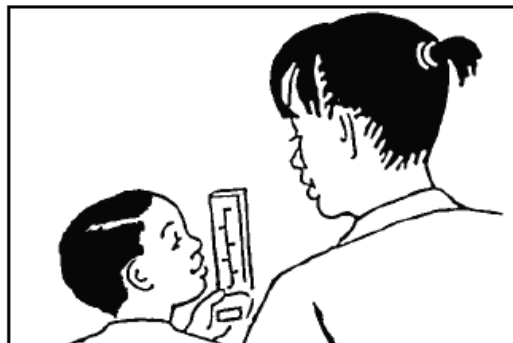
3. Respire profundo.



4. Ponga la boquilla del medidor de flujo máximo en su boca detrás de los dientes. Mantenga su lengua abajo y fuera del camino. Cierre sus labios apretados alrededor de ella.



5. Sople tan rápido y tan duro como pueda.



6. Mire en qué zona se encuentra la lectura en el Plan de acción para el asma. Siga las instrucciones de su médico para esa zona.



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Adaptado de *sibilantes Wee en casa* - Un programa de visitas al hogar para familias de niños pequeños con asma. 2003 Josephine V. Brown, Alice S. Demi y Sandra R. Wilson - Instituto Fundación de Investigación Médica de Palo Alto

Wee Breathers™

LECCIÓN 5 Plan de acción para el asma

Guía de estudio #3

Señales de alerta temprana de mi hijo

Los niños tienen con frecuencia síntomas antes de tener problemas para respirar. Estos sentimientos pueden ser los primeros signos de asma.

Por favor marque los signos de asma de su hijo con una "X"

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tos | <input type="checkbox"/> Boca seca/sed |
| <input type="checkbox"/> Dolor de estómago/ náusea | <input type="checkbox"/> No dormir bien |
| <input type="checkbox"/> Dificultad para respirar | <input type="checkbox"/> Vos ronca |
| <input type="checkbox"/> Pérdida de apetito | <input type="checkbox"/> Mareos |
| <input type="checkbox"/> Goteo, congestión nasal | <input type="checkbox"/> Ronquido |
| <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Palidez |
| <input type="checkbox"/> Estornudos | <input type="checkbox"/> Cambios en el modo de hablar |
| <input type="checkbox"/> Sensación de debilidad, falta de energía | <input type="checkbox"/> Hombros levantados/encorvarse |
| <input type="checkbox"/> Picazón, dolor de garganta, carraspera | <input type="checkbox"/> Dolor de cabeza |
| <input type="checkbox"/> Sentirse enfermo | <input type="checkbox"/> Piel fría y húmeda |
| <input type="checkbox"/> Actuar irritable, de mal humor | <input type="checkbox"/> Dolor en el pecho |
| <input type="checkbox"/> Ojos picantes/ojos llorosos | <input type="checkbox"/> Pecho apretado |
| <input type="checkbox"/> Actuar como ausente, en baba | <input type="checkbox"/> Actuar de forma inusual. |
| <input type="checkbox"/> Picazón | <input type="checkbox"/> Esta es una señal importante. |
| <input type="checkbox"/> Inquietud | |

¿Tiene su hijo otras señales de alerta tempranas? ¿Cuáles son?

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers™

LECCIÓN 5 Plan de acción para el asma

Guía de estudio #4

Luz roja, luz verde: Síntomas del asma



PARE**

Llame al número de emergencia (9-1-1) si el niño tiene alguno de estos síntomas peligrosos:

- Los labios o las uñas de los dedos azulados
- El niño no le responde
- La piel del niño se adhiere a su cuello o sus costillas
- El niño tiene dificultad para caminar o para hablar debido a la falta de aire
- La respiración es difícil y rápida
- Mucha tos
- La nariz se abre bastante (ensanchamiento)
- Encorvado
- La medicina de rescate/ de alivio rápido para el asma no ayuda

****Llame a su doctor o al 9-1-1**



DESPACIO*

Tos
Sibilancia (resuello) leve
Dificultad para respirar
Pecho apretado
Tos por la noche

Otros síntomas:

- Círculos oscuros debajo de los ojos
- Estar pálido, cansado o sintiéndose débil
- Picazón en la barbilla
- Comezón, picazón, dolor de garganta o carraspear mucho
- Nariz que moquea, congestión nasal o frotarse mucho
- Estornudos
- Dolor de estómago o de cabeza
- Cambios de estado de ánimo como estar muy irritable, muy callado o inquieto
- Brote de eccema

***Siga su plan de acción para el asma y ¡llame al doctor!**



¡SIGA!

- Respira con facilidad
- No tiene tos ni sibilancia (resuello)
- Duerme toda la noche
- Puede jugar o practicar deportes sin problemas de respiración

¡Siga haciendo lo que está haciendo!



Asthma and Allergy
Foundation of America

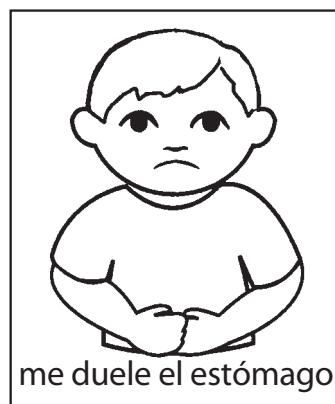
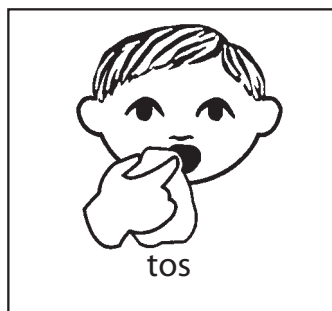
© 2013 AAFA

Wee Breathers™

LECCIÓN 5 Plan de acción para el asma

Guía de estudio #5

Mis señales de alarma temprana



Asthma and Allergy Foundation of America

© 2013 AAFA

Adaptado de sibilantes Wee en casa - Un programa de visitas al hogar para familias de niños pequeños con asma. 2003. Josephine V. Brown, Alice S. Demi y Sandra R. Wilson - Instituto Fundación de Investigación Médica de Palo Alto.

Wee Breathers™

LESSON 5 Asthma Action Plan

Guía de estudio #6 Post-Test

- 1. Un Plan de acción para el asma (PAA) me muestra qué clase de asma tiene mi niño.**
 - Verdadero
 - Falso

- 2. El Plan de acción para el asma (PAA) está dividido en tres zonas que:**
 - A. Le dan guías de cuándo dormir y cuándo ir a la escuela.
 - B. Le dan guías de qué medicinas necesita, cuándo hay síntomas de asma o cuándo el Flujo Máximo está bajo.
 - C. Muestra las zonas Verdes, Amarillas y Rojas para usar las lecturas del Flujo Máximo.

- 3. Qué respuesta enumera 3 síntomas de asma severos (Zona Roja):**
 - A. No tos, encorvado, pecho apretado
 - B. Uñas o labios azulados, encorvado, dificultad para respirar
 - C. Tos de noche, pero sin sibilancia (resuello)

- 4. Usted debe llamar al médico si su hijo tiene estos síntomas:**
 - A. Tos de noche, el pecho se siente apretado, le falta el aire
 - B. La respiración es fácil, no sibilancia (resuello), duerme toda la noche
 - C. Sin tos o sibilancia (resuello) cuando está jugando con intensidad

- 5. Debe darle una copia del Plan de acción para el asma (PAA) de su hijo a la escuela.**
 - Verdadero
 - Falso



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers™