

Plantilla para un diario sobre el asma

Haga copias de la siguiente plantilla para su diario del asma. Usted puede completar en línea los campos resaltados en este formulario y, luego, imprimirlo para tener una referencia rápida. Únicamente el texto visible en el formulario figura en la versión impresa; el texto desplegable no figurará en la versión impresa. Cualquier texto que usted ingrese en estos campos se borrará cuando cierre el formulario; no puede guardarlo.

Semana de: _____

Si uso un medidor de flujo máximo:

Mi mejor flujo espiratorio máximo (PEF, por sus siglas en inglés) personal es _____.

Mi PEF en la zona verde es de _____ litros por segundo (80% a 100% de mi mejor valor personal*).

Mi PEF en la zona amarilla es de _____ litros por segundo (50% a menos del 80% de mi mejor valor personal*).

Mi PEF en la zona roja es inferior a _____ litros por segundo (menos del 50% de mi mejor valor personal*).

* Para determinar cuánto es el 80% de su mejor flujo máximo, multiplique su mejor valor personal por 0.80.

* Para determinar cuánto es el 50% de su mejor flujo máximo, multiplique su mejor valor personal por 0.50.

Si su flujo espiratorio máximo es inferior a lo normal, consulte su plan de acción contra el asma o llame a su médico.

Mis medicamentos de control actuales son _____.

Fecha	Flujo espiratorio máximo AM/PM (si uso un medidor de flujo máximo)			Desencadenante	Síntomas	Medicamento de alivio rápido y respuesta	¿Visita de zona roja al médico o al hospital?
	Verde	Amarilla	Roja				



© 1995-2015 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para cada decisión de la salud y el logo de Healthwise son marcas comerciales de Healthwise, Incorporated.

Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Healthwise, Incorporated, niega toda garantía o responsabilidad por el uso que usted le dé a esta información.