

Asma

Una guía para
adolescentes
con asma



**BLANK CHILDREN'S
HOSPITAL**

IOWA HEALTH SYSTEM

Este libreto fue desarrollado por el grupo de trabajo de Asma Pediátrico en Blank Childrens Hospital.

Allison Brown, MD, Residente

Ken Cheyne, MD, Doctor de Medicina para Adolescente

Bob Dickerson, Coordinador de Recursos Clínicos

Ricardo Flores, MD, Pulmonólogo Pediátrico

Kathleen Gradoville, Enfermera Practicante de Pediatría, Pulmonología

Nici Johnston, Directora, Servicios Familiares

Kristie Koenigsberg, Terapeuta Respiratoria

Reylon Meeks, RN, Enfermera Educadora

Janet Mohs, RN, Enfermera Gerente de PICU

Shoad Sayeed, DO, Pediatra de la Comunidad

Sandy Struebing, RN, Centro de Salud de Niños

Bob VanZuuk, RN, Enfermero Gerente de Pediatría General

Cathy Weeks, Farmacéutica

Números Telefónicos Importantes

El Médico de mi hijo:

Departamento de Emergencia de Blank,

Hospital de Niños:

(515) 241-6611

Otros contactos importantes:

Tabla de Contenidos

¿Qué es Asma?.....	2
Cómo trabajan tus pulmones.....	2
Señales y síntomas de Asma	2
Causantes de Asma	3
Asma inducido por ejercicio	4
Medicamentos para Asma	5
Medicamentos de rescate.....	5
Control/Mantenimiento de medicina	5
Uso de:	
Inhaladores	5
Espaciadores	6
Discos	6
Turbohalador	7
Nebulizador.....	7
Medidor de Flujo Máximo	8
Cómo usarse	
Señales de Advertencia de Asma.....	9
Técnicas de relajación	9
Plan de Acción para Asma.....	10
Diario de Asma.....	12

¿Qué es Asma?

Asma es una enfermedad crónica, o de largo término de los pulmones. Episodios de asma pueden ser leves o severos. Adolescentes con asma pueden toser, resollar, sentir que su pecho se comprime o experimentar falta de aire. La razón por la cual es tan difícil respirar, es porque la vías aéreas se estrechan y el aire no puede entrar y salir con facilidad. A esto se le llama constricción bronquial.

Las vías aéreas también se hinchan. A esto se le llama inflamación.

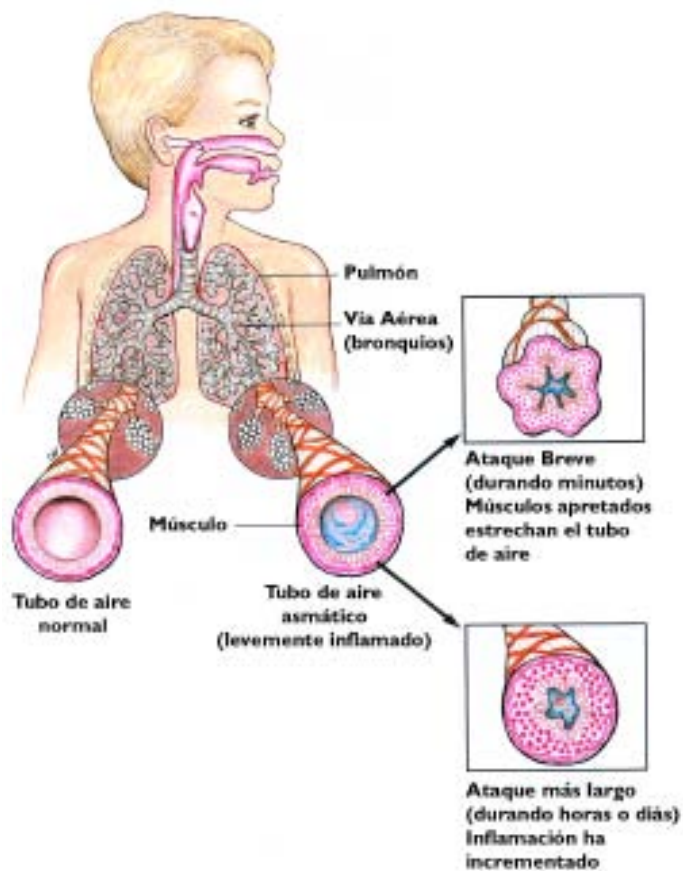
Las vías aéreas producen demasiada mucosidad y esto bloquea las vías aéreas provocando dificultad para respirar.

Muchas personas tienen asma. Aproximadamente cinco millones de personas bajo la edad de 18 años tienen asma. Probablemente conozcas a otros adolescentes con asma también. Porque el asma crea dificultad para respirar, a veces es difícil hacer tareas escolares, participar en deportes, salir con tus amigos o hacer muchas otras cosas. Aprendiendo maneras de controlar tus síntomas de asma, puedes limitar la interferencia del asma en tu vida diaria.

La información en este libretto te ayudará a controlar tu asma.

Cómo Trabajan Tus Pulmones

Cuando respiras, el aire se mueve hacia dentro y hacia fuera de tus pulmones por medio de vías aéreas llamadas tubos bronquiales. Al final de cada vía hay bolsas de aire que se llenan de aire y dan al cuerpo oxígeno. Las vías aéreas están envueltas en músculos. Con asma, estos músculos se aprietan y cortan el aire. A éstos se les llama **bronquiospasmos**.



Señales y Síntomas de Asma

Para ayudar a controlar tu asma, necesitas saber cómo te sientes. Un episodio de asma puede empezar rápidamente o lentamente.

Es importante que tomes tus medicamentos de rescate a las primeras señales de un episodio de asma. Refiérete a tu plan de acción de asma para prevenir que el episodio empeore.








Signos de que vuelve el asma incluyen:

- Dificultad para respirar
- Compresión del pecho
- Aumento de tos
- Aumento de tos durante la noche o resuello, inhabilidad de dormir porque se dificulta la respiración.









Causantes de Asma

Causantes de Asma

Hay muchas cosas alrededor de tí que pueden “causar” o empeorar tu asma. Cosas que pueden hacer que tu asma empeore son:

Ácaro del polvo 	Organismos microscópicos que se encuentran en las alfombras, almohadas, sillones, peluches, colchas, cortinas.
Polvo de gis o tiza 	Tiza o gis, borradores, toallas para limpiar pizarrones, objetos guardados cerca del pizarrón, gis o tiza para jugar, clases de arte.
Rociador de aerosol 	Perfumes y colonias, fijador de cabello, desodorantes, desinfectantes, soluciones de limpieza, aerosol para cocinar, materiales de arte, soluciones de limpieza para diapositivas.
Emociones 	Llorar, reír, situaciones que producen tensión nerviosa.
Animales 	Mascotas del salón, excursiones, caminatas en la naturaleza, zoológicos de contacto, animales de laboratorio, animales policíacos de búsqueda.
Clima 	Estar expuesto al aire frío o alta humedad. Puede ocurrir durante el recreo, tránsito a/de la escuela o entre edificios, durante clases de educación física, maratones al aire libre o días de campo.
Cucarachas 	Edificios infestados, cocinas, basura, tubería o llaves de agua que gotean.

Causantes de Asma

<p>Alimentos, alimentos con aditivos o conservadores</p> 	<p>Alimentos específicos como cacahuates, soya, huevos, productos lácteos, pescado, trigo. Sulfitos (presentes en fruta seca, camarones, y vino), preservativos de alimentos, y aditivos de comida como MSG y colorantes. Recuerda que dependiendo de las alergias y sensibilidades, estar expuesto a cualquier alimento o aditivo químico podría potencialmente iniciar una reacción leve o que amenace la vida.</p>
<p>Olores fuertes o gases</p> 	<p>Soluciones de limpieza, perfumes y colonias, laboratorios biológicos, laboratorios químicos, pinturas, talleres automotrices, laboratorios para preparar comida, químicos fumigantes, humo del tráfico, desodorantes de cuarto, alquitrán o sellantes.</p>
<p>Esporas de hongos o moho</p> 	<p>Vestuarios, regaderas, baños, piscinas, sótanos, materiales y contenedores almacenados en áreas húmedas, techos que gotean, libros y periódicos viejos, tapetes para ejercicio, vaporizadores/humificadores de cuarto, peceras en el salón de clase, plantas en la clase, laboratorios de biología y de microbiología.</p>
<p>Polen</p> 	<p>Recreo, tránsito a/de la escuela, ventanas abiertas, flores cortadas, zacate, hierbas, plantar árboles o flores, jardines, laboratorios de biología, caminatas por la naturaleza, decoraciones florales o festivas.</p>
<p>Humo</p> 	<p>Estar expuesto a cualquier tipo de humo: tabaco, madera, carbón, quemar hojas, desperdicio industrial, laboratorios químicos, clases de cocina, niebla, mezclada con humo, niveles elevados de ozono.</p>
<p>Infecciones virales</p> 	<p>Resfriados, infecciones respiratorias, influenza.</p>
<p>Ejercicio</p> 	<p>Clases de educación física, recreo, subir escaleras, tránsito de/a la escuela o entre edificios, eventos atléticos. Asma inducido por ejercicio (EIA, por sus siglas en Inglés) también llamado EIB (bronquiospasmos inducidos por ejercicio), no es una clasificación diferente de asma. Es simplemente asma causada por actividad física. Esto puede ser el único causante para algunos estudiantes. Cuando apropiadamente controlada, muchos estudiantes con EIA pueden participar en actividades físicas. Aproximadamente 10% de atletas Olímpicos tienen apropiadamente controlada el Asma inducido por ejercicio.</p>
<p>Misceláneos</p> 	<p>Agentes que continen aspirina u otros NSAIDs, sinusitis/rinitis, reflejo gastroesofagal (GER), exposición a gas natural o de la estufa, propano, o quemadores de kerosén, hormonas, ritmos cicardianos.</p>

Es mejor que evites o controles cosas que empeoren tu asma. Es importante que tus maestros, entrenadores, amigos y familia sepan que tienes asma y que conozcan qué causa o empeora tu asma para que te puedan ayudar a evitar esas cosas. Si hacer ejercicio o actividades pesadas te causan ataques de

tos o resuellos, podrías tener asma inducido por ejercicio. Usa tu medicamento de rescate/alivio rápido 10 a 15 minutos antes de hacer ejercicio y repítelo durante o después de ejercitarte si es necesario. Esto no deberá intervenir con tu participación en deportes o educación física.

Medicamentos para Asma

Medicamentos para Asma

Hay dos tipos de medicamentos. Un tipo te ayuda cuando estás teniendo problemas para respirar. A éste se le llama medicamento de **"rescate."** Medicamentos de rescate o alivio rápido te ayudan cuando estás teniendo signos o síntomas de asma. Trabajan rápido para ayudarte a respirar fácilmente. Este tipo de medicamento también es usado antes de hacer ejercicio, ir a la clase de educación física, o al incrementar la actividad.

El segundo tipo de medicamento es uno que tomas diariamente para controlar tu asma. A éste se le llama medicamento para **"controlar"** o **"mantener."** Medicamentos para controlar o mantener ayudan a controlar el asma. Disminuyen la hinchazón en los pulmones. Es importante que tomes estos medicamentos todos los días, aunque te sientas bien.

Tu medicina estará en un inhalador, inhalador con espacio, disco, inhalador turbo, nebulizador, o una pastilla. Es importante que siempre lleves contigo la medicina de "rescate." Tal vez necesites hablar con tu maestra o enfermera escolar acerca de llevar el medicamento contigo y auto-administrártelo como es indicado.

Inhaladores

Hay diferentes tipos de inhaladores usados para asma. Algunos inhaladores rocían una fina neblina que inhalas lenta y profundamente en tus pulmones. Otros inhaladores contienen un polvo seco, el cual inhalas profundamente pero no lo sientes. A veces un espaciador es usado con el inhalador para ayudar a que la medicina llegue mejor a tus vías aéreas. El espaciador puede tener una máscara o pieza oral.

Administración de Inhaladores de Dosis Medidas (MDI)

Instrucciones

Asegúrate de que el envase de metal esté firmemente instalado dentro del contenedor de plástico.



Inhalador de aerosol

1. Remueve la tapa de la pieza oral.
2. Sostén el inhalador "cola arriba" y **agítalo bien.**
3. Suelta el aire, vacía tus pulmones.
4. Sostén la pieza oral en tu boca o a dos pulgadas en frente de tu boca y ábrela ampliamente.
5. Al mismo tiempo que empieces a respirar, presiona el envase de metal hacia dentro del contenedor de plástico, soltando un soplo de medicamento.
6. Debes respirar lenta y profundamente hacia dentro de 5 a 10 segundos.
7. Aguanta la respiración por 10 segundos si puedes.
8. Si dos soplos son recetados, espera por lo menos 1 minuto entre el primer y segundo soplo.

Medicamentos para Asma

Administración de Inhaladores de Dosis Medidas con Espaciadores

Instrucciones

1. Prepara el envase de medicamento de aerosol removiendo la tapa. Agita el envase y colócalo "cola arriba" en la parte para medicamento del espaciador.
2. Suelta el aire y vacía tus pulmones.
3. Coloca la pieza oral del espaciador en tu boca, con tus labios ajustados alrededor, dientes abiertos y la lengua abajo fuera del camino.
4. Presiona el envase para soltar un soplo de medicamento. Respira hacia dentro profunda y lentamente.
5. Debes sostener la respiración por un conteo de 10 segundos si puedes.
6. Repite la secuencia de soltar el aire, respirar y sostener el aire, con la pieza oral todavía en tu boca para asegurar que todo el medicamento sea inhalado.
7. Si dos soplos son recetados, espera por lo menos 1 minuto entre el primer y segundo soplo.



Sugerencias de ayuda

- Enjuaga tu aparato con agua tibia de la llave cada semana y déjalo secar al aire libre.
- Si el ala de la válvula está rota o no está trabajando apropiadamente, tu aparato deberá ser reemplazado.
- Para evitar acumulación de polvo, siempre mantenlo tapado cuando no esté en uso.

Usar inhaladores correctamente no es siempre fácil, pero te facilita tener un tratamiento exitoso en casa y evita visitas frecuentes al hospital.

Discos

Los discos contienen medicamento en polvo en tiras de aluminio laminado con 28 a 60 ampolletas pre-medidas. El indicador de dosis te dice cuántas dosis le quedan al aparato.



Disco - DPI
(Inhalador de polvo seco)

Instrucciones

1. Para abrir el disco sujeta el estuche en una mano y poniendo el pulgar de la otra mano en el asa, empuja hacia atrás lo más posible.
2. Desliza la palanca lo más lejos que se pueda hasta que lo escuches tronar.
3. Suelta el aire, vacía tus pulmones.
4. Coloca la pieza oral entre tus dientes con tus labios ajustados alrededor.
5. Respira hacia dentro lo mas rápido y profundo posible.
6. Aguanta la respiración por un conteo de 10 segundos.
7. Para cerrar el disco, desliza el asa para atrás lo más lejos que se pueda. La palanca es automáticamente colocada en su posición original.
8. Si dos soplos son recetados, espera por lo menos 1 minuto entre el primer y segundo soplo.

Sugerencia de ayuda

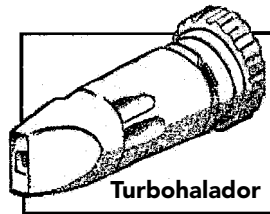
- Mantén el disco horizontalmente mientras deslizas la palanca.
- Nunca soples hacia dentro del disco.
- Si una segunda dosis es necesaria, cierra el disco, y repite los pasos del 1 al 7.
- Enjuaga tu boca después de cada uso.
- Mantén el disco cerrado cuando no esté en uso.

Usar inhaladores correctamente no es siempre fácil, pero te facilita tener un tratamiento exitoso en casa y evita visitas frecuentes al hospital.

Medicamentos para Asma

Turbohalador

El medicamento en polvo está contenido dentro del aparato en dosis pre-medidas.



Instrucciones

1. Desenrosca la tapa y quítala.
2. Sostén el inhalador verticalmente (pieza oral hacia arriba).
3. Da vuelta a la base coloreada hasta que truene; esto suelta la dosis medida de medicamento.
4. Suelta el aire, vacía tus pulmones.
5. Coloca la pieza oral entre tus dientes, con tus labios ajustados alrededor, con la lengua hacia abajo, fuera del camino.
6. Respira hacia dentro profundamente y aguanta la respiración por 10 segundos si puedes.

Sugerencias de ayuda

- Mantén el aparato en posición vertical cuando estés preparando el medicamento.
- Enjuaga tu boca después de cada uso.
- Si aparece un punto rojo en la ventanilla, te está indicando que 20 dosis de medicamento quedan en el aparato.

Usar inhaladores correctamente no es siempre fácil, pero te facilita tener un tratamiento exitoso en casa y evita visitas frecuentes al hospital.

Nebulizadores

El nebulizador es una máquina que entrega el medicamento en una neblina fina por medio de una máscara o pieza oral. Es importante tomar respiros lentos y profundos por la boca. Se tarda 10 a 15 minutos para entregar todo el medicamento.



Nebulizador

Instrucciones

1. Mide el medicamento en el vaso y agrega solución salina si es necesario.
2. Coloca la pieza oral en tu boca. Si es necesario, una máscara será usada.
3. Enciende el compresor.
4. Siéntate por 10 a 15 minutos, respirando profundamente por la boca hasta que todo el medicamento en el vaso sea inhalado.

Sugerencias de ayuda

- Coloca el compresor en una mesa o superficie plana cuando esté en uso.
- Vacía el nebulizador después de cada uso.
- Lava el equipo del nebulizador y la máscara semanalmente en agua caliente jabonosa o como sea descrito en manual.
- Cambia el filtro del compresor una vez al mes o cuando se vuelva gris en color.

Usar nebulizadores correctamente no es siempre fácil, pero te facilita tener un tratamiento exitoso en casa y evita visitas frecuentes al hospital.

Si a pesar de tu mejor esfuerzo con medicamentos inhalados tu asma no está bien controlada o empeora, busca atención médica inmediatamente!

Medidores de Flujo Máximo

Medidores de Flujo Máximo

Un medidor de flujo máximo mide qué tan bien se mueve el aire hacia dentro y hacia fuera de tus pulmones. Cuando el número de tu flujo máximo es alto, quiere decir que tus vías aéreas están abiertas y puedes respirar con facilidad. Cuando el número de tu flujo máximo es bajo, quiere decir que tus vías aéreas están estrechas y podría señalar que tu asma está empeorando. Los cambios de calificación del medidor podrían cambiar antes de que empieces a sentir síntomas de que tu asma está empeorando.

Es importante que te acostumbres a usar tu medidor de flujo máximo en la mañana y en la noche. Apunta tus números en el libreto que se te dió.



Cómo usar el Medidor de Flujo Máximo

Este aparato te dice qué tan bien estás respirando. Te puede advertir que un episodio de asma se está desarrollando.

Para usarse:

1. Mueve el indicador a la medida más baja. Ponte de pie o siéntate derecho.
2. Toma un respiro profundo.
3. Cierra tu boca alrededor de la pieza oral.
4. Sopla hacia fuera la más fuerte y rápido que puedas.
5. Anota el número que obtuviste.
6. Repite esto 3 veces. La calificación más alta es tu flujo máximo.
7. Apúntalo en tu diario de Asma.

Señales de Advertencia de Asma

Señales de Advertencia de Asma

La mayoría de adolescentes tienen señales de advertencia antes de un episodio asmático. Identificar las señales de advertencia puede ayudarte a evitar un mal ataque.

Algunas señales de advertencia de asma son:

- Disminución de los números en el medidor de flujo máximo.
- Tener tos o resuello
- Dolor de pecho o se siente apretado
- Falta de aire
- Cansancio
- Tos de noche
- Comezón o irritación en la garganta
- Ojos llorosos o con comezón
- Nariz congestionada, estornudos
- Fiebre
- Ojeras
- Dolores de cabeza
- Malhumor

Pídele a alguien que conozcas bien (mamá, papá, maestro/a o amigo/a) que te ayude si empiezas a tener cualquier señal de advertencia.

Es importante que tomes tu medicamento de rescate inmediatamente.

Sigue tu plan de acción de asma

Mantén la calma y descansa.

Si tus síntomas no están mejorando, incrementa la falta de aire, sientes el pecho apretado o estás teniendo dificultad para hablar, necesitas llamar a tu doctor inmediatamente o buscar asistencia de emergencia.

Técnicas de Relajación

Es importante mantener la calma si estás teniendo un ataque de asma. Esto puede parecer difícil, pero es importante para prevenir que los síntomas empeoren. Respira lenta y profundamente. Concéntrate en tu respiración. Puedes encontrar que ayuda si te sientas, respiras lentamente por la boca, aprieta los labios como si estuvieras silbando y sopla hacia fuera igual de lento como inhalaste. Trata de visualizar algo pacífico y calmado, esto también te ayudará.

Probablemente necesites usar tu medicamento de rescate. Si tus síntomas parecen estar empeorando a pesar de tus intentos para relajarte, sigue con tu plan de acción de asma.

Tu Plan de Acción de Asma

Tu Plan de Acción de Asma ha sido diseñado especialmente para tí. Pídele a tus padres que revisen tu plan. Dale una copia de tu plan de acción de asma a la escuela y a tu entrenador/es.

Algunas veces a los adolescentes les gusta mantener un diario de cosas que quieren recordar. Es importante que recuerdes cómo es tu asma cada día. Un diario de asma te puede ayudar a mantener anotados tus síntomas, medidas de flujo máximo y medicina que tomas diariamente. Tu médico deseará leer tu diario cuando vayas a tus citas. Asegúrate de llevarlo contigo a las citas. Esto ayudará a asegurar que tu asma se está cuidando lo mejor que se pueda.

Es importante que le digas a tu médico si estás tomando algún otro medicamento. Información compartida será confidencial, así es que es importante que le digas si estás usando drogas ilícitas. Algunos elevantes son peligrosos con tus medicamentos. El uso de marihuana o roca podría causar un ataque de asma. Si piensas que estás embarazada, asegúrate de informárselo a tu doctor.

Recuerda que muchos adolescentes tienen asma! Tu conocimiento sobre asma te ayudará a manejar rápida y efectivamente los problemas causados por ésta. Asma no es contagioso y debes de poder participar en actividades escolares, deportes y otros eventos sociales. En orden de que controles tu asma en vez de que el asma te controle a tí: **toma tu medicamento como sea prescrito, usa tu medidor de flujo máximo y sigue tu plan de acción de asma!**

MI Plan de Acción de Asma

Nombre: _____

Fecha: _____

Firma del Paciente

Firma del Médico

Causantes de asma son aquellas cosas que "causan" o hacen que tu asma empeore. Es mejor evitar o controlar tus causantes. Mis causantes son:

Los colores de un semáforo son utilizados para demostrar la zona o que tan severo es tu asma. Un cambio de color significa que necesitas tomar acciones diferentes para mantener tu asma bajo control.



Los síntomas son cambios en como te sientes y que es lo que puedes hacer. Hay señales de advertencia que te dicen si tienes que tomar acción para mantener tu asma bajo control. Conocer los síntomas te ayuda a controlar el asma.

Medidores de Flujo Máximo son aparatos manuales que ayudan a medir la rapidez en que soplas el aire de tus pulmones. La calificación del flujo máximo sera baja durante un ataque de asma.



Mis Posibles Síntomas	Zonas de Flujo Máximo	Mi Plan de Tratamiento
<p>Síntomas de Zona Verde:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Puedo dormir sin síntomas. <input type="checkbox"/> Puedo hacer mis actividades normales sin síntomas. <p>Estoy respirando de lo mejor. Aquí es donde debo estar todos los días.</p> <p>Debo continuar tomando los medicamentos de control diario que me recetó el médico.</p> <p>Tengo que evitar causantes.</p> <p>Síntomas de Zona Amarilla: Estoy teniendo señales de advertencia que incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mucosidad en la nariz, síntomas de resfriado, fiebre. <input type="checkbox"/> Tos <input type="checkbox"/> Falta de aire <input type="checkbox"/> El pecho apretado <input type="checkbox"/> Problemas para dormir. <input type="checkbox"/> Chillidos al respirar. <p>No estoy respirando de lo mejor. Debo tomar acción.</p> <p>Síntomas de Zona Roja: Mi medicamento de zona amarilla no ayudó. Mis síntomas siguen o empeorarán y pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tos <input type="checkbox"/> Falta de aire. <input type="checkbox"/> Dolor de pecho o <input type="checkbox"/> Respira más rápido y duro. <input type="checkbox"/> Chillidos al respirar. <input type="checkbox"/> Problemas para dormir. <input type="checkbox"/> Los síntomas regresan menos de 3 - 4 horas después de tomar mi medicamento. <p>Llamare al 911 inmediatamente si:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Los síntomas están peor después de un tratamiento <input checked="" type="checkbox"/> Tengo dificultad para respirar. <input checked="" type="checkbox"/> Dificultad para hablar o caminar. <input checked="" type="checkbox"/> Dificultad para comer o beber. <input checked="" type="checkbox"/> Mis uñas o labios se ven azules o arises. 	<p>Zona Verde:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> El mejor flujo máximo personal* es 80 - 100% <p>El mejor flujo máximo personal es: _____</p> <p>Mi rango de flujo máximo: _____ a _____</p> <p>Todo está fuera de peligro</p> <p>Zona Amarilla</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> El mejor flujo máximo personal* es 50 - 80% <p>Mi rango de flujo máximo: _____ a _____</p> <p>Cuidado</p> <p>Zona Roja</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> El mejor flujo máximo personal* es menos de 50%. <p>Mi flujo máximo es menos de: <input type="text"/></p> <p>Alerta Médica</p> <p>¡Esto es una emergencia! ¡Necesito ayuda ahora!</p> <ul style="list-style-type: none"> • El mejor flujo máximo personal es la calificación más alta que puedes alcanzar en el medidor de flujo máximo durante 2 a 3 semanas cuando tu asma está bajo control. 	<p>Control de Largo Plazo Medicamentos Diarios</p> <p>Medicinas: _____ Cantidad: _____ Cuando tomar: _____</p> <p>voy a tomar _____ antes de hacer ejercicio nombre del medicamento</p> <p>Alivio rápido Para síntomas leves/moderados</p> <p>Primero tomaré estas medicinas:</p> <p>Medicinas: _____ Cantidad: _____ Cuando tomar: _____</p> <p>Si mejora en 15 minutos: _____</p> <p>Si no mejora en 15 minutos: _____</p> <p>Alerta Para síntomas severos</p> <p>Primero tomaré estas medicinas:</p> <p>Medicinas: _____ Cantidad: _____ Cuando tomar: _____</p> <p>Enseguida llamaré al doctor:</p> <p>Dr. _____ Teléfono: (____) _____</p> <p>Visitaré al doctor o ire al departamento de emergencias si:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> No estoy mejorando en los próximos 15 minutos. <p>Llamare al 911 inmediatamente si:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Los síntomas empeoran. <input checked="" type="checkbox"/> Tengo dificultad para respirar. <input checked="" type="checkbox"/> Tengo dificultad para caminar o hablar <input checked="" type="checkbox"/> Mis uñas/labios están azules o grises.

