

Anverso

TRATAMIENTO de la CRISIS GRAVE	REVISIONES	FLUJO ESPIRATORIO MÁXIMO
<p>● Cuando tu FEM esté por debajo de _____ L/m</p> <p>●</p> <p>Toma _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Fecha y hora</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>TARJETA de FEM</b> Cómo controlar tu Asma</p> <p>• Nombre _____</p> <p>• Dirección _____ teléfono _____</p> <p>• Centro de Salud _____ teléfono _____</p> <p>• Hospital _____ teléfono _____</p>
ACUDE al HOSPITAL	LLEVA ESTA TARJETA SIEMPRE a la CONSULTA	LLEVA ESTA TARJETA SIEMPRE CONTIGO

Reverso

TRATAMIENTO de MANTENIMIENTO	TRATAMIENTO de la CRISIS LEVE	TRATAMIENTO de la CRISIS MEDIA
<p>● Cuando estés sin molestias y tu FEM esté por encima de _____ L/m</p> <p>Toma _____</p>	<p>● Cuando tengas molestias por la noche o al levantarte dos o mas días seguidos o tu FEM esté entre _____ L/m y _____ L/m</p> <p>Toma _____</p>	<p>● Cuando tu FEM esté entre _____ L/m y _____ L/m</p> <p>Toma _____</p>
<p>Cuando tengas molestias (tos, pitos, fatiga u opresión torácica) añade:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Sigue así hasta que no tengas molestias y tu FEM sea mayor de _____ L/m y después: _____</p> <p>Si en dos días no mejoras contacta con _____</p>	<p>Sigue así hasta llegar a un FEM por encima de _____ L/m y después: _____</p> <p>_____</p>
EVITA TUS DESENCADENANTES TOMA TODOS los DÍAS las MEDICINAS	ANTE CUALQUIER DUDA, LLAMA a tu PEDIATRA	PONTE en CONTACTO con tu PEDIATRA

\* Modificada y reproducida con permiso del Dr. Antolín López-Viña (Programa Vida Normal con Asma®, Gijón)