

# Herramienta de semáforo de zonas para EPOC

Mi nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre del médico/proveedor: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Contacto de emergencia: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Utilice la herramienta de semáforo de zonas para realizar un seguimiento de cómo se siente día a día. El objetivo es permanecer tantos días como sea posible en la **Zona verde**, donde se sienta bien y haga las cosas que quiere hacer. La herramienta le muestra cómo proceder los días en que se siente bien y los días en que no se siente bien.

**Complete la lista de medicamentos y la herramienta de semáforo de zonas en la página siguiente con su médico o proveedor de atención médica.** Lleve la herramienta de semáforo de zonas cada vez que visite a su médico o proveedor para que puedan hablar al respecto y actualizarla juntos.

## Mis medicamentos para la EPOC

### Medicamentos regulares que tomo todos los días para mantenerme saludable

Nombre del medicamento	Qué hace	Cuánto tomar y cuándo tomar	Otras instrucciones

### Medicamentos especiales que tomo en los días de la zona amarilla

Nombre del medicamento	Qué hace	Cuánto tomar y cuándo tomar	Otras instrucciones

### Oxígeno

En reposo:	Durante la actividad:	Durmiendo:
------------	-----------------------	------------

## ZONA VERDE

### Estoy bien.

- Mi respiración es normal.
- Puedo realizar mis actividades habituales.
- Tengo la tos y mucosidad habitual.
- Duermo lo suficiente.
- Tengo buen apetito.

### Cómo voy a prevenir los síntomas hoy:

- Seguiré mi plan de alimentación y ejercicio regular.
- Tomaré mi medicamento habitual según lo indicado. (Consulte la lista de medicamentos habituales).
- Usaré oxígeno según lo indicado.
- Evitaré el humo del cigarrillo y los irritantes inhalados.
- \_\_\_\_\_

## ZONA AMARILLA

### No me siento bien.

- Me falta más el aire que lo habitual.
- Estoy usando mi inhalador/nebulizador de alivio rápido con más frecuencia, pero no me ayuda.
- Tengo más cantidad de moco o moco más espeso.
- No duermo bien debido a mis síntomas.
- No tengo ganas de comer.
- Tengo más hinchazón de tobillo de lo habitual.
- Siento que me estoy resfriando.

### ¡Precaución! Actúe:

- Informaré sobre estos síntomas a mi médico o proveedor **HOY**.
- Descansaré y respiraré con los labios fruncidos.
- Seguiré tomando mi medicación habitual.
- Comenzaré con los **medicamentos especiales** que mi médico dijo que tomara cuando estoy en la Zona amarilla.
- \_\_\_\_\_

## ZONA ROJA

### ¡Me siento fatal!

- Me falta mucho el aire o tengo dolor en el pecho, incluso cuando estoy en reposo.
- Me siento confundido o desorientado.
- Tengo fiebre o escalofríos.
- Mis labios o dedos tiene un color azul.
- Tengo tos con sangre.

### Consiga ayuda:

- **LLAME AL 911 o busque atención médica INMEDIATAMENTE.**
- Mientras recibe ayuda, haga lo siguiente:

---

---

---

---