

Semáforo para pacientes con la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

¿En qué zona está hoy? ¿Verde, amarilla o roja?

Médico/proveedor: _____

Teléfono: _____



Zona verde

Me siento bien.

- Mi respiración es normal desde mi punto de vista.
- Puedo hacer mis actividades diarias habituales.
- Tengo la cantidad habitual de tos y moco.
- Dormí bien en mi lugar de sueño habitual (cama, sillón reclinable, etc.).
- No tuve ningún cambio en mis hábitos alimenticios.
- Mi nivel de oxígeno es del 90% o superior (o igual o superior al nivel que mi médico/proveedor indicó).

• _____

Cómo voy a prevenir los síntomas hoy

Haré lo siguiente:

- Seguiré haciendo mi ejercicio habitual.
- Seguiré una dieta sana.
- Tomaré mi medicamento diario para la EPOC como mi médico me lo recetó.
- Usaré oxígeno como mi médico me lo recetó (si me lo recetó).
- Evitaré inhalar sustancias irritantes y humo del cigarrillo.
- Evitaré a las personas que tengan síntomas de enfermedades (gripe, COVID, resfriados, etc.).
- Me lavaré bien las manos durante todo el día.



Zona amarilla

No me siento bien.

- Tengo tos, respiración con sibilancias o problemas para respirar que son nuevos o peores que los habituales.
- Uso mi inhalador o nebulizador de rescate con más frecuencia.
- Tengo más moco, es más espeso o ha cambiado de color.
- Tengo menos energía para mis actividades diarias.
- No estoy durmiendo bien debido a mis síntomas.
- Me parece que me estoy resfriando o que tengo una infección en el pecho.
- Me siento más cansado que de costumbre.
- No tengo ganas de comer como de costumbre.
- Mi nivel de oxígeno está por debajo del 90% (o por debajo del nivel que mi médico/proveedor indicó).

¡Precaución!

Tome medidas HOY. Haré lo siguiente:

- Informaré de estos síntomas a mi médico/proveedor lo antes posible.
- Seguiré tomando mis medicamentos diarios para la EPOC como mi médico los recetó.
- Tomaré los medicamentos recetados según sea necesario para los síntomas de la zona amarilla o roja.
- Usaré oxígeno como mi médico/proveedor me lo recetó (si me lo recetó).
- Descansaré y respiraré con los labios fruncidos.
- Llamaré a mi médico/proveedor si mis síntomas no mejoran.

• _____



Zona roja

¡Me siento fatal!

- Tengo graves problemas para respirar o dolor en el pecho, incluso cuando estoy descansando.
- No puedo hacer ninguna actividad porque tengo problemas para respirar.
- Me siento confundido, desorientado, agitado o muy somnoliento.
- Tengo fiebre o escalofríos.
- Tengo los labios o los dedos de un color azulado.
- Tengo tos con sangre.

¡Busque ayuda!

Actúe AHORA:

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

• _____

• _____

• _____

Semáforo para pacientes con la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

¿En qué zona está hoy? ¿Verde, amarilla o roja?

Médico/proveedor: _____

Teléfono: _____

Use el semáforo de zonas para llevar un registro de cómo se siente cada día. La herramienta le muestra lo que debe hacer en los días en que se siente bien y en los días en que no se siente bien. El objetivo es vivir la mayor cantidad de días en la **zona verde**, donde se siente bien y hacer las cosas que quiere hacer.

Complete la lista de medicamentos y el semáforo de zonas de la primera página con su médico o proveedor de atención médica. Luego, lleve el semáforo de zonas con usted cada vez que visite a su médico o proveedor para que pueda hablar sobre él y actualizarlo juntos.

Mis medicamentos para la EPOC

Medicamentos para la EPOC que tomo a diario para mantenerme sano			
Nombre del medicamento	Qué hace	Cuánto tomar y cuándo tomar	Otras indicaciones
Medicamentos que tomo según sea necesario para los síntomas de la zona amarilla o roja			
Nombre del medicamento	Qué hace	Cuánto tomar y cuándo tomar	Otras indicaciones
Mis niveles normales de oxígeno son:			
En reposo:	Durante la actividad:	Al dormir:	