

Semáforo para pacientes con neumonía

¿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 el moco es claro.
- Puedo mantener la concentración y completar las tareas.

Si tiene dificultad para tragar o neumonía por aspiración, haga lo siguiente:

- Coma y beba alimentos que no le produzcan una dificultad.
- Siéntese en una silla o permanezca erguido en la cama mientras come o bebe.
- Siga la dieta especial que le recomendó su médico/proveedor o su terapeuta del habla.

Cómo voy a prevenir los síntomas hoy

Haré lo siguiente:

- Seguiré una dieta sana y limitaré la comida picante.
- Evitaré las distracciones mientras como.
- Evitaré inhalar sustancias irritantes y humo del cigarrillo.
- Usaré el oxígeno como mi médico/proveedor me lo recetó.
- Evitaré a las personas que tengan síntomas de enfermedades (gripe, resfriados, etc.).
- Me lavaré bien las manos durante todo el día.
- Tomaré mi medicamento como mi médico me lo recetó.
- Acudiré a las citas médicas.
- Me vacunaré contra la gripe y la neumonía cuando me lo recomiende mi médico/proveedor.



Zona amarilla

No me siento bien.

- Tengo tos, respiración con sibilancias o problemas para respirar que son nuevos o peores que los habituales.
- Tengo más moco, es más espeso o ha cambiado de color (moco verde o marrón).
- Tengo fiebre superior a 101°F durante más de 24 horas.
- Tengo escalofríos, dolores corporales, dolor en el pecho o náuseas.
- Estoy inquieto, confundido o de mal humor.
- Tengo menos energía para mis actividades diarias.
- No duermo bien por cómo me siento.
- Me siento más cansado que de costumbre.
- No tengo ganas de comer como de costumbre.

¡Precaución!

Tome medidas HOY. Haré lo siguiente:

- Informaré de estos síntomas a mi médico/proveedor lo antes posible.
- Seguiré tomando mis antibióticos como mi médico me los recetó hasta que se acaben **todas las pastillas.**
- Haré respiraciones profundas y usaré mi espirómetro de incentivo.
- Controlaré mi nivel de oxígeno con mi oxímetro de pulso según las recomendaciones de mi médico/proveedor.
- Llamaré a mi médico/proveedor si mis síntomas no mejoran.

- _____
- _____



Zona roja

¡Me siento fatal!

- Tengo 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:

- _____
- _____
- _____