

Plan de acción para EPOC

¿En qué zona de EPOC se encuentra usted actualmente?

¿VERDE, AMARILLA o ROJA?

Todos los días, haga lo siguiente:

- Tome los medicamentos siguiendo las indicaciones de su proveedor de cuidado de la salud.
- Use oxígeno según las recomendaciones del médico.
- No fume. Manténgase alejado del humo de segunda mano y de otros factores irritantes.
- Siga las instrucciones de dieta y actividad física de su proveedor de cuidado de la salud.

Sus medicamentos para la EPOC son:

Inhalador de alivio rápido para síntomas repentinos:

_____ (nombre del medicamento)

Medicamentos usuales para controlar la EPOC:

Inhalador: _____

Inhalador: _____

Otro: _____


Zona verde



Bien

Sus síntomas están bajo control si:

- Se siente bien con su nivel de actividad usual
- Tiene la misma tos y cantidad de mucosidad que de costumbre
- Duerme bien y tiene buen apetito

Haga esto: 

- Tome sus medicamentos usuales
- Siga su rutina usual de cuidado diario según las indicaciones de su proveedor de cuidado de la salud


Zona amarilla



Precaución

Usted está teniendo un mal día o su EPOC ha empeorado si:

- Tiene más dificultad para respirar que otros días
- Necesita utilizar más su nebulizador o su inhalador de alivio rápido
- Nota que su medicamento no lo está ayudando
- Tose más, produce más mucosidad o esta es más densa, cambia de color o siente los bronquios inflamados
- Tiene fiebre (temperatura de 101.5 °F o más) o siente escalofríos
- No durmió bien o se despertó por los síntomas de la EPOC

Haga esto: 

- Llame a su proveedor de cuidado de la salud
- Tome sus medicamentos usuales
- Use (nombre del inhalador de alivio rápido y dosis) _____ cada _____ horas
- Tome otros medicamentos que su médico le haya indicado
- _____
- _____
- Respire con los labios fruncidos
- Descanse
- Use oxígeno según las indicaciones de su médico

Zona roja



Tome medidas

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana si:

- Tiene mucha dificultad para respirar, incluso si está descansando
- No puede hacer ninguna actividad porque tiene dificultad para respirar
- No puede dormir debido a sus problemas respiratorios
- Tiene dolor de pecho
- Tose con sangre
- Se siente confundido o no puede pensar con claridad


911

LLAME AL 911

¡NO conduzca usted el automóvil!

Nombre y teléfono de su proveedor primario: _____

Nombre y teléfono del especialista en pulmones: _____