

HERRAMIENTA ZONA | COPD



Acuérdate de:

- ✓ Asista a sus citas con el médico.
- ✓ Lleve todos sus medicamentos a cada cita con el médico.
- ✓ Pregúntele a su médico acerca de vacunarse contra la neumonía.
- ✓ Vacúnese contra la gripe y la vacuna contra el COVID todos los años.

Zona VERDE: Gran Control

- Sin dificultad para respirar
- Sin aumento de peso de más de 2 libras (puede cambiar 1 o 2 libras algunos días)
- Sin hinchazón de los pies, tobillos, piernas o de estómago
- Sin dolor en el pecho

Zona AMARILLA: Precaución

¡Llame a su médico!

- Espujo (flema) que aumenta en cantidad o color o se vuelve más grueso de lo habitual
- Aumento de la tos o sibilancias
- Aumento de la hinchazón de los tobillos o pies
- Aumento de la dificultad para respirar con actividad
- Pérdida de peso o aumento de 3 lbs
- Fiebre de 100.5 F oral o 99.5 F bajo el brazo
- Número de almohadas necesarias para dormir o para dormir en la silla
- Cualquier otra cosa inusual que usted evalúe O el residente menciona
- Los síntomas pueden indicar que se necesita un ajuste en la medicación o la terapia con oxígeno

Zona ROJA: ¡Alerta Médica!

- Dificultad para respirar sin alivio
- Dolor en el pecho no aliviado
- Aumento o irregular de los latidos del corazón
- Cambio en el color de la piel, los lechos ungueales o los labios a gris o azul

Zona VERDE significa que debo:



- Seguir tomando mi medicamento según lo solicitado
- Seguir monitoreando si hay hinchazón en pies, tobillos o piernas
- Comer alimentos con bajo contenido de sal/bajo en sodio
- Continuar equilibrando la actividad y el descanso
- Evitar fumar y fumar de segunda mano

Zona AMARILLA significa que debo:



Póngase en contacto con mi médico con una lista de síntomas.

Estos síntomas pueden indicar que se necesita un ajuste en la medicación o la oxigenoterapia.

Contacto médico:

El médico: _____

El teléfono: _____

Zona ROJA significa que debo:



- **Actúa rápido... ¡La EPOC es grave!**
- **Llame al 9-1-1 y solicite una ambulancia al Departamento de Emergencias**