



Acuérdate de:

- ✓ Tome todos los antibióticos que le dieron incluso si se siente mejor.
- ✓ Cumpla con sus citas con el médico.
- ✓ Lleve todos sus medicamentos a la cita de cada médico.
- ✓ Pregúntele a su médico sobre la vacuna contra la neumonía.
- ✓ Obtenga una vacuna contra la gripe y la vacuna COVID cada año.

Zona VERDE: Gran Control

- Respiración fácil
- Sin fiebre
- Sin tos, sibilancias/opresión en el pecho o dificultad para respirar durante el día o la noche
- Sin disminución en el nivel de actividad; capaz de mantener el nivel de actividad normal

Zona AMARILLA: Precaución

¡Llame a su médico!

- Esputo (flema) que aumenta en cantidad o cambia de color o se vuelve más grueso de lo habitual
- Aumento de la tos o sibilancias
- Aumento de la dificultad para respirar con actividad
- Fiebre de 100.5 F oral o 99.5 F inferior el brazo
- Mayor número de almohadas o necesidad de dormir sentado

Zona ROJA: ¡Alerta Médica!

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

Zona VERDE significa que debo:



- Seguir tomando mi medicamento según lo solicitado
- Beber mucha agua, a menos que se lo solicite de lo contrario
- Continuar equilibrando la actividad y los períodos de descanso
- Tomar un par de respiraciones profundas 2-3 veces cada hora. Las respiraciones profundas ayudan a abrir los pulmones y la tos ayuda a despejar las vías respiratorias.

Zona AMARILLA significa que debo:



Póngase en contacto con mi médico.

Anote mi lista de síntomas que necesito para informar al médico.

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**