

Plan de automanejo de la COVID-19

Nombre _____

Fecha _____

No fume; evite el humo ambiental.

Zona verde: bajo control



Verde significa que debo:

- ✓ Puedo respirar con facilidad sin sentir falta de aire.
- ✓ No siento una opresión en el pecho.
- ✓ Mi nivel de energía es casi normal.
- ✓ Puedo pensar con claridad.

- ✓ Utilizar oxígeno si me lo ha recetado mi médico/proveedor de atención médica.
- ✓ Controlar mi nivel de oxígeno (oximetría de pulso) si me lo ha indicado médico/proveedor de atención médica.
- ✓ Registrar en un diario mis niveles de oxígeno, para poder examinarlos con mi médico/proveedor de atención médica.

Zona amarilla: precaución



Amarillo significa que debo:

- ✓ Mi respiración está acelerada.
- ✓ Comencé a tener tos o mi tos está empeorando.
- ✓ Tengo dificultades para recuperar el aliento.
- ✓ Siento que mi ritmo cardíaco es mucho más rápido que de costumbre.
- ✓ Tengo fiebre.
- ✓ Siento frío y tengo escalofríos, no puedo entrar en calor.
- ✓ No puedo pensar con claridad, siento que mis ideas están “confusas”.

- ✓ Ser evaluado por mi médico/proveedor de atención médica.
- ✓ Llamar o enviar un mensaje a mi médico o proveedor de atención médica. (No vaya al consultorio del médico, a menos que le indique que lo haga).
- ✓ Informar mis síntomas y seguir sus instrucciones.

Si recibo servicios de atención médica a domicilio:

Agencia: _____ Número: _____

Mi médico/proveedor de atención médica:

Nobre: _____ Número: _____

Zona roja: ¡alerta médica!



Rojo significa que debo:

- ✓ Mi respiración está muy acelerada.
- ✓ No puedo recuperar el aliento ni pronunciar una oración entera.
- ✓ Tengo las uñas o los labios pálidos o azulados.
- ✓ Tengo dolor en el pecho.
- ✓ No puedo comer ni beber.
- ✓ Estoy confundido.
- ✓ No puedo mantenerme despierto.

- ✓ **¡Tomar medidas!**
- ✓ **¡Llamar al 9-1-1 de inmediato!**

¡Informar a la operadora que presento síntomas graves de COVID-19!

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Symptoms of Coronavirus. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>.
CDC. COVID-19: How to Protect Yourself and Others. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>. Accessed: Dec 4, 2020.

Este material se ha adaptado Health Services Advisory Group, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Los contenidos presentados no necesariamente reflejan la política de los CMS. Publicación Nro XS-HQIC-XT-04092021-04

Esta información se proporciona con fines educativos únicamente. HSAG no manifiesta ni garantiza que esta información se aplica a la atención o el tratamiento de un paciente específico. Este contenido no constituye asesoramiento de un médico y no debe utilizarse como reemplazo del tratamiento o del asesoramiento de un médico o de otro proveedor de atención médica en ejercicio.

