

Plan de autocuidado para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Nombre: _____ Fecha: _____ No fume; evite el humo ambiental.

Zona verde: Todo en orden

- ✓ Si no presenta tos ni falta de aire.
- ✓ Si no presenta respiración sibilante.
- ✓ Si no siente una opresión en el pecho.
- ✓ Si no ha habido una disminución en su capacidad para mantener su nivel de actividad.



Lo que ello podría indicar:

- ✓ Continúe tomando sus medicamentos según lo prescrito.
- ✓ Continúe realizando sus actividades regulares según las tolere.
- ✓ Siga una dieta baja en sal.
- ✓ Use oxígeno si se lo han prescrito.
- ✓ No deje de asistir a sus citas médicas.

Zona amarilla: Precaución

Si experimenta cualquiera de los siguientes:

- ✓ Tengo más tos y/o mayor producción de flema (mucosidad).
- ✓ Tengo más falta de aliento al descansar o al hacer actividades.
- ✓ Aumento en la cantidad de medicamentos de alivio rápido utilizados.
- ✓ Cambio en el nivel de energía usual: aumento del cansancio o la ansiedad.
- ✓ Aumento en la cantidad de almohadas necesarias para dormir o necesidad de dormir en un sillón.
- ✓ Hinchazón en los tobillos mayor a la usual.
- ✓ Opresión en el pecho.



Lo que ello podría indicar:

- ✓ Continúe tomando sus medicamentos diarios.
- ✓ Use oxígeno si se lo han prescrito.
- ✓ Puede que necesite ajustar su medicación.

llame a su médico si los síntomas no mejoran.

Nombre: _____
Número: _____
Instrucciones: _____

Si observa una Precaución amarilla, trabaje conjuntamente con su equipo de atención médica.

Zona roja: Deténgase y piense

Si experimenta cualquiera de los siguientes:

- ✓ Tos con moco de color y/o sangre.
- ✓ Me están empeorando la falta de aliento, las sibilancias o la opresión en el pecho al descansar o al hacer actividades.
- ✓ Opresión/dolor en el pecho que no aminora.
- ✓ Fiebre de 100.5 °F o más (temperatura oral) o 99.5 °F o más (temperatura axilar).
- ✓ Respiración sibilante u opresión en el pecho en reposo.
- ✓ Necesidad de sentarse en una silla para dormir.
- ✓ Aumento o irregularidad de los latidos cardíacos.
- ✓ Cambio en el color de su piel, lechos ungueales, o labios grises o azules.
- ✓ Confusión.
- ✓ Tengo frío y escalofríos; no puedo entrar en calor.



Lo que ello podría indicar:

- ✓ **Si experimenta cualquier síntoma de zona roja, llame al 9-1-1 a su médico enseguida.**

Nombre del médico: _____
Número del médico: _____