

Plan de automanejo para pacientes con neumonía

Name _____ Date _____

☐ Cepíllese los dientes dos veces al día para reducir las bacterias bucales. ☐ Manténgase al día con sus vacunas. ☐ No fume; evite el humo ambiental.

Zona verde: bajo control

- ✓ Puedo respirar fácilmente.
- ✓ No tengo fiebre.
- ✓ No tengo tos, respiración sibilante, ni siento opresión en el pecho o falta de aire.
- ✓ Puedo mantener mi nivel normal de actividad.



Verde significa que debo:

- ✓ Continuar tomando mis medicamentos según las instrucciones de mi médico.
- ✓ Alternar períodos de actividad con períodos de descanso.
- ✓ Beber mucha agua, a menos que me indiquen lo contrario.
- ✓ Vuelva a consumir una dieta bien equilibrada o la dieta específica recomendada por su médico.
- ✓ Respirar profundamente y toser 2 o 3 veces por hora para abrir los pulmones. (Toser ayuda a despejar las vías respiratorias).

Zona amarilla: precaución

- ✓ Tengo más mucosidad (flema) o esta ha cambiado de color.
- ✓ Toso o jadeo más que lo habitual.
- ✓ Me quedo sin aliento al descansar o al hacer actividades.
- ✓ Tengo una temperatura oral de 100.5°F o más o una temperatura axilar de 99.5°F o más.
- ✓ Necesito más almohadas o debo dormir sentado.
- ✓ Fatiga, menos apetito o poca energía.



Amarillo significa que debo:

- ✓ Llamar a mi médico y comentarle mis síntomas.

Contacto del médico:

Médico: _____

Teléfono: _____

Zona roja: ¡alerta médica!

- ✓ Siento que me falta el aire constantemente.
- ✓ Mi piel, mis uñas o mis labios han cambiado de color a grises o azules.
- ✓ Tengo dolor de pecho constante.
- ✓ Mis latidos cardíacos aumentaron o son irregulares.



Rojo significa que debo:

- ✓ **¡Tomar medidas!**
- ✓ **¡Debe ir a la sala de emergencias o llamar al 9-1-1 de inmediato!**

American Lung Association. Pneumonia. <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/pneumonia/symptoms-and-diagnosis>
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.

Este material fue preparado por Health Services Advisory Group (HSAG, por sus siglas en inglés), la Quality Innovation Network-Quality Improvement Organization (QIN-QIO, por sus siglas en inglés) bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), la cual es una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés), y cualquier referencia específica, en este documento, a algún producto o entidad no constituye respaldo a ese producto o entidad por parte de CMS o HHS. Publicación No. QN-13SOW-XC-09032025-11