

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
 - ✓ No presenta respiración sibilante
 - ✓ No siente una opresión en el pecho
 - ✓ 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:
- ✓ Aumento de la tos y/o el esputo y los síntomas
 - ✓ Mayor falta de aire con el nivel de actividad habitual
 - ✓ 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, enfermero o asistencia domiciliar de enfermería 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
- ✓ Falta de aire continuamente
 - ✓ Falta de aire en reposo
 - ✓ Opresión/dolor en el pecho que no aminora
 - ✓ Fiebre o escalofríos
 - ✓ 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
 - ✓ Tos con sangre



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: _____

American Lung Association. COPD Action Plan. <https://www.lung.org/getmedia/c7657648-a30f-4465-af92-fc762411922e/fy20-ala-copd-action-plan.pdf>
National Heart, Lung, and Blood Institute. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/copd>

Este material ha sido preparado por los Servicios de Envejecimiento y Discapacidades y se ha adaptado para usarse con el permiso de 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-04122021-01

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.

