



Zonas para el cuidado de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica

Nombre: _____ Fecha: _____

Zona VERDE: Todo Claro

Su peso normal: _____

- Ninguna tos o dificultad en respirar, ninguna presión en el pecho o falta de respiración /aire durante el día o la noche
- Ninguna disminución de capacidad en mantener el nivel de actividad normal

Zona Verde significa:

- Sus síntomas están bajo control
- Continúe tomando sus medicamentos según ordenado
- Siga su dieta baja en sal
- Mantenga todas las citas médicas

Zona AMARILLA: Precaución

Si usted tiene una de las siguientes señales o síntomas:

- El esputo (flema) que aumenta la cantidad de color o se convierte más densamente que generalmente
- La tos aumenta o tiene dificultad en respirar incluso después que usted toma su medicina y a tenido tiempo para trabajar
- Aumento de inflamación en tobillos/pies
- Aumento de falta de respiración /aire con actividad
- Pérdida de peso o aumento de 3 libras
- Fiebre de 100.5 F orales o 99.5 F debajo de su brazo
- El número de almohadas aumentan para poder dormir o necesita dormir en una silla
- Todo lo demás común que le incomoda

Llame a su médico si usted está en la ZONA AMARILLA.

Zona Amarilla significa:

- Agregue “Alivio de medicina rápida”

- Sus síntomas pueden indicar que usted necesita un ajuste en sus medicamentos



Llame a su médico

Médico: _____

Número: _____

Zona ROJA: Alerto Médico

- Flujo máximo menos de 50% de su marca personal
- Respiración muy corta
- Actividades generalmente comunes muy limitadas
- Dificultad en caminar y hablar debido a la respiración corta
- El esfuerzo respiratorio aumentó, o la piel entre el cuello y las costillas se estiran con la respiración
- El color de la piel está pálida o gris
- Las uñas o los labios están azules

Llame a su médico si usted está en la ZONA ROJA.

Zona Roja significa:

Esto indica que usted necesita ser evaluado por un médico inmediatamente



Llame a su médico

Médico: _____

Número: _____