



# Plan de acción para la EPOC

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Contacto de emergencia: \_\_\_\_\_ Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Médico: \_\_\_\_\_ Número de teléfono: \_\_\_\_\_

## Verde - Día bueno - Me siento bien (es fácil respirar)

### Síntomas de la EPOC

- Me siento normal
- Duermo bien
- Cantidad normal de flema
- Nivel de energía normal
- Apetito normal

### Acciones

- Tome los medicamentos diarios según lo prescrito.
- Use oxígeno según lo prescrito.
- Haga ejercicio y coma regularmente.
- Evite los irritantes inhalados, incluido el humo de cigarrillos o de cigarrillos electrónicos.
- Otro: \_\_\_\_\_

## Amarillo - Día malo - Me siento enfermo (es más difícil respirar)

### Síntomas de la EPOC

- Estoy cansado y siento que me estoy enfermando
- Más flema de lo habitual
- Más tos
- Menos energía
- Pérdida del apetito
- Más inflamación en los tobillos de lo habitual
- La medicina regular no está ayudando

### Acciones

- Tome medicamentos para el brote de la EPOC, según lo prescrito.
- Continúe tomando los medicamentos diarios, según lo prescrito.
- Limite la actividad y respire con los labios cerrados.
- Use oxígeno, según lo prescrito.
- Informe los cambios al médico si los síntomas no mejoran hoy.
- Evite los irritantes inhalados, incluido el humo de cigarrillos o de cigarrillos electrónicos.
- Otro: \_\_\_\_\_

## Rojo - Emergencia - Me siento muy enfermo (estoy teniendo muchos problemas para respirar)

### Síntomas de la EPOC

- Dificultad para respirar
- Incapacidad para dormir
- Confusión o dificultad para hablar
- Toser sangre
- Fiebre/escalofríos

### Acciones

- Llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.
- Otro: \_\_\_\_\_