

Significado de los colores de las zonas para el cuidado de sí mismo en la enfermedad pulmonar obstructiva crónica

Zona VERDE: Todo está bien



Peso base: _____ % de saturación de O2 aceptable _____

- No tiene tos, sibilancias, opresión en el pecho, o dificultad para respirar durante el día o por la noche.
- No ha subido ni bajado 3 libras o más.
- No ha disminuido su capacidad para mantener el nivel de actividad normal.

La zona verde significa lo siguiente:

- Sus síntomas están bajo control.
- Siga tomando sus medicamentos y haciendo ejercicios según lo ordenado.
- Siga con la dieta baja en sal.
- Debe acudir a sus citas médicas.

Zona AMARILLA: Precaución

Si usted tiene alguno de los siguientes signos o síntomas:

- Aumento de la cantidad del esputo (flema), éste cambia de color y/o es más espeso.
- Aumento de la tos o sibilancias aún después de haber tomado el medicamento y/o aumento del número de veces del uso del medicamento de alivio rápido.
- Aumento de la hinchazón de los tobillos y/o pies.
- Incremento o pérdida de peso de 3 libras o más.
- Fiebre de 100.5 F tomada por la boca o 99.5F bajo el brazo.
- Aumento del número de almohadas necesarias para dormir.
- Aumento de la dificultad para respirar que limite sus actividades, el caminar o el hablar.



Llame a la enfermera de servicios de atención domiciliaria (*Home Health Nurse*) o al médico si padece de los síntomas descritos en la ZONA AMARILLA.

La zona amarilla significa lo siguiente:

- Agregar el «medicamento de alivio rápido»

Sus síntomas pueden indicar que necesita un ajuste en sus medicamentos.

Llame a su médico:

Número de teléfono:

Zona ROJA: ALERTA MÉDICA



- Gran dificultad para respirar o dolor en el pecho que no se alivia.
- Mayor dificultad para respirar cuando está reposo.
- Necesidad de dormir en una silla.
- Aumento del esfuerzo para respirar y de la frecuencia respiratoria, aumento de las sibilancias o presión en el pecho, si la piel entre el cuello y las costillas se retrae al respirar.
- El color de la piel es pálido o gris, o las uñas o labios se tornan azul.
- Empeora el dolor en el pecho al respirar o toser.

Llame al médico si padece de los síntomas descritos en la ZONA ROJA
LLAME AL 911 EN UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA

La zona roja significa lo siguiente:

Indica que debe ver al médico de inmediato.

Llame a su médico:

Número de teléfono: