

Este plan de acción está diseñado para ayudar a los pacientes y a sus cuidadores a saber qué medidas tomar para controlar los síntomas de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Este plan incluye tres zonas: verde, amarilla y roja. Si se encuentra en la zona verde, sus síntomas están bajo control. Si se encuentra en la zona amarilla, es posible que la EPOC no esté controlada. Si se encuentra en la zona roja, puede que deba llamar al 911 o acudir a la sala de emergencias.

Este plan de acción se desarrolló siguiendo las pautas estándar para la EPOC, pero es importante que lo revise con su médico. Es posible que le indique otras medidas que usted deba adoptar cuando surjan los síntomas.

Zona verde: Hoy me siento bien.

- No hay dificultad para respirar
- Tos normal
- Cantidad normal de mucosidad, flema o esputo
- No hay problemas para mantener su actividad normal
- Duerme bien por la noche
- Buen nivel de energía y apetito

Qué hacer:

- Tome los medicamentos según recetados.
- Use oxígeno (si se lo indicaron).
- Evite todos los productos de tabaco.
- Haga ejercicio según las indicaciones de su médico.
- Acuda a sus citas médicas.

Zona amarilla: No me siento tan bien.

- Más dificultad para respirar de lo normal
- Tose más de lo normal
- Flema más abundante o espesa
- Utiliza más el inhalador/nebulizador, pero no le ayuda
- Se despierta de noche con síntomas
- Menos energía de lo normal

Qué hacer:

- Llame a su médico para informarle de sus síntomas y hablar sobre cómo controlarlos.
- Respire con los labios fruncidos.
- Tome los medicamentos según recetados.
- Use su inhalador según las indicaciones de su médico.
- Pregúntele a su médico sobre la posibilidad de comenzar un tratamiento con corticoesteroides o antibióticos orales.
- Evite inhalar humo, contaminación u otros agentes irritantes.

Zona roja: Necesito ayuda ahora.

- Dificultad respiratoria grave, incluso en reposo
- No puede dormir ni realizar ninguna actividad debido a la dificultad para respirar
- El inhalador no ayuda
- Sensación de confusión, mareo o somnolencia inusuales

Qué hacer:

- Llame a su médico para informarle de sus síntomas o acuda a la sala de emergencias más cercana (o llame al 911).

Nombre de mi médico: _____

Número de teléfono de mi médico: _____