

Afección Pulmonar Obstructiva Crónica Herramienta de Zona y un Plan de Acción

"Me siento muy bien hoy"

Zona Verde: Buena Respiracion	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad Usual y Nivel de ejercicio • cantidad usual de tos Flemas/ Mucosidad • Dormir bien por las noches • Buen apetito 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar Medicinas Diarias • Utilizar el oxigeno como se le prescribio • Continuar el ejercicio y plan de dieta regular • Todo el tiempo evite fumar cigarrillos o irritantes inhalados

"Tengo un mal dia"

Zona Amarilla: Mala Respiracion	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> • Mas aliento que de costumbre • Tengo menos energia para mis actividades diarias • Uso un inhalador rapido alivio o nebulizador mas seguido • Hinchazon de tobillos mas de lo habitual • Mas tos de lo habitual • Me siento como si tuviera un Resfriado • Poco sueño y los sintomas me despiertan • Mi apetito no es bueno • Mi medicina no me esta ayudando 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar con la medicacion diaria • Usar un Inhalador rapido alivio cada ___ horas • Iniciar un Corticosteroide oral (especificar nombre, dosis, duracion) nombre:_____ Dosis:_____ Duración;____ • Iniciar un antibiotico (especificar nombre, dosis, duración) nombre:_____ Dosis:_____ Duración;____ • Usar el oxigeno como se le prescribio • Descansar lo suficiente • Utilizar respiracion con los labios fruncidos • Todo el tiempo evite fumar cigarrillos o irritantes inhalados • llama a tu proveedor inmediatamente si los sintomas no mejoran • Si tu no tienes un asistente de Enfermeria Llama • A la agencia de enfermeria #: _____

"Necesito urgentemente cuidado medico"

Zona Roja: Emergencia al Respirar	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> • Dificulta respiratoria grave incluso cuando esta descansando • No puede de hacer alguna actividad debido a la respiracion • No puede dormir debido a la respiracion • Calentura, Fiebre o Escalofrios • Dolor de pecho • Tos con Sangre 	<ul style="list-style-type: none"> • Llamar al 911 o busca cuidado medico • Mientras espera por ayuda, inmediatamente haga lo siguiente: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Pasos adicionales del plan de accion elaborados con usted y su medico: