

Symptom Awareness & Action Plan

Zona verde: **Estoy bien hoy**

- Nivel normal de actividad y ejercicio
- Cantidades normales de tos y/o de flema/mucosidad
- Duermo bien por la noche
- Tengo buen apetito
- No tengo falta de aire
- No necesito usar el inhalador de rescate



Acciones

- ☐ Tome sus medicamentos a diario
- ☐ Utilice el oxígeno según fue recetado
- ☐ Siga su plan normal de dieta y ejercicios
- ☐ En todo momento, evite la respiración de humo de cigarrillos e la inhalación de sustancias irritantes*
- ☐ Siga usando su inhalador y/o nebulizador
- ☐ _____

Zona amarilla: **Estoy teniendo un mal día**

- Tengo más dificultad respiratoria de lo normal
- Tengo menos energía para mis actividades diarias
- Aumento en la cantidad de flema/mucosidad; la flema/mucosidad es más gruesa
- Estoy utilizando el inhalador de rescate/nebulizador con más frecuencia
- Los tobillos están más hinchados de lo normal
- Estoy tosiendo más de lo normal
- Siento que tengo un catarro bronquial
- Dormí mal y mis síntomas me despertaron
- No tengo buen apetito
- Los medicamentos no tienen efecto
- Irritabilidad, desorientación, dolores de cabeza



Acciones

- ☐ Siga tomando sus medicamentos a diario
- ☐ Utilice el inhalador de rescate cada _____ horas
- ☐ Comience a tomar un cortico esteroide oral (*nombre, dosis, duración de receta*) _____
- ☐ Comience a tomar un antibiótico (*Nombre, dosis, duración de receta*) _____
- ☐ Administrarse el oxígeno según fue recetado
- ☐ Descanse tanto como pueda
- ☐ Respire con los labios fruncidos
- ☐ En todo momento, evite la respiración de humo de cigarrillo e la inhalación de sustancias irritantes*
- ☐ Llame inmediatamente a su proveedor médico si sus síntomas no mejoran*

Zona roja: **Necesito atención médica urgentemente**

- Dificultad respiratoria severa, aún cuando estoy de descanso
- No puedo hacer ninguna actividad debido a la dificultad respiratoria
- No puedo dormir debido a la dificultad respiratoria
- Tengo fiebre y/o escalofríos y/o temblores
- Siento confusión y/o tengo sueño
- Tengo dolores en el pecho
- Estoy tosiendo sangre
- Respiración sibilante, presión en el pecho cuando esté de descanso



Acciones

LLAME AL 9-1-1

o busque auxilio inmediatamente



- ☐ Mientras busque auxilio médico, haga lo siguiente de inmediato:

