

Mi zona	Cómo me siento	Qué debo hacer
<p>Zona verde</p> 	<p>No tengo nuevos síntomas de EPOC.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Me siento bien. <input type="checkbox"/> Estoy comiendo bien y puedo moverme como lo hago generalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Seguiré tomando los medicamentos que me han recetado. <input type="checkbox"/> Usaré oxígeno como me lo indiquen (marque esta casilla si suele usar oxígeno).
<p>Zona amarilla</p> 	<p>Tengo más síntomas de EPOC de lo habitual.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Empecé a tener tos. <input type="checkbox"/> Cambió el color de la mucosidad o tengo más mucosidad. <input type="checkbox"/> Siento más cansancio. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Seguiré tomando los medicamentos que me han recetado. <input type="checkbox"/> Seguiré usando oxígeno como me lo indiquen (marque esta casilla si usa oxígeno). <input type="checkbox"/> Necesito tomar estos medicamentos adicionales que me recetó el médico _____ <input type="checkbox"/> Debería descansar y realizar la respiración con los labios fruncidos si lo necesito. <input type="checkbox"/> Hoy llamaré a mi médico para informarle estos síntomas.
<p>Zona roja</p> 	<p>Tengo síntomas muy graves de EPOC.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tengo dificultad para respirar, incluso cuando descanso. <input type="checkbox"/> Tengo los labios o los dedos azulados. <input type="checkbox"/> Me siento muy mal. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Debería llamar al 911 o buscar ayuda médica de inmediato.

Cómo cuidar mi EPOC

Números de teléfono importantes

Cómo me siento	A quién debo llamar	Número de teléfono
Estoy en la zona roja 	Emergencia	911
Estoy en la zona amarilla 		

Mis medicamentos de la EPOC

Nombre del medicamento	Qué hace	Cuándo tomarlo	Qué cantidad tomar

Esta es la cantidad de oxígeno que debo administrar. [Omita esta sección si no usa oxígeno suplementario.](#)

En reposo: _____ En actividad: _____ Durmiendo: _____

Al menos una vez al año debo hacer estas cosas:

- Ver a mi doctor/a pulmonar.
- Hablar con mi doctor/a pulmonar sobre los medicamentos que estoy tomando.
- Decirle a mi doctor/a pulmonar cómo suelen ser los síntomas de mi EPOC.
- Decirle a mi doctor/a pulmonar qué estoy haciendo para controlar mi EPOC.
- Repasar mi plan de EPOC con mi doctor/a pulmonar para asegurarme de que sigue siendo adecuado para mí.