

Plan de automanejo para pacientes con neumonía

Nombre _____

Fecha _____

Zona verde: bajo control



- ✓ Puedo respirar fácilmente.
- ✓ No tengo fiebre.
- ✓ No tengo tos, respiración sibilante, ni siento opresión en el pecho o falta de aire.
- ✓ Puedo mantener mi nivel normal de actividad.

Verde significa que debo:

- ✓ Continuar tomando mis medicamentos según las instrucciones de mi médico.
- ✓ Alternar períodos de actividad con períodos de descanso.
- ✓ Beber mucha agua, a menos que me indiquen lo contrario.
- ✓ Respirar profundamente y toser 2 o 3 veces por hora para abrir los pulmones. (Toser ayuda a despejar las vías respiratorias).

Zona amarilla: precaución



- ✓ Tengo más mucosidad (flema) o esta ha cambiado de color.
- ✓ Toso o jadeo más que lo habitual.
- ✓ Me quedo sin aire al hacer actividades.
- ✓ Tengo una temperatura oral de 100.5 °F o más o una temperatura axilar de 99.5 °F o más.
- ✓ Necesito más almohadas o debo dormir sentado.

Amarillo significa que debo:

- ✓ Llamar a mi médico y comentarle mis síntomas.

Contacto del médico:

Médico: _____

Teléfono: _____

Zona roja: ¡alerta médica!



- ✓ Siento que me falta el aire constantemente.
- ✓ Mi piel, mis uñas o mis labios han cambiado de color a grises o azules.
- ✓ Tengo dolor de pecho constante.
- ✓ Mis latidos cardíacos aumentaron o son irregulares.

Rojo significa que debo:

- ✓ **¡Tomar medidas!**
- ✓ **¡Debe ir a la sala de emergencias o llamar al 9-1-1 de inmediato!**