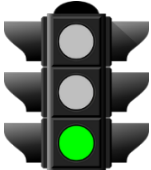

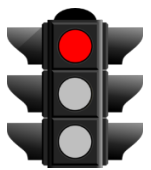


El control de la dificultad para respirar en la casa

¿Cómo me estoy sintiendo hoy?

	ZONA VERDE  Está controlado.	ZONA AMARILLA  Tome medias hoy. Llame: <u>1-877-AT-AVERA</u> (1-877-282-8372)	ZONA ROJA  ¡Tome medidas ahora! Llame: <u>1-877-AT-AVERA</u> (1-877-282-8372)
¿Cómo está mi respiración?	<ul style="list-style-type: none"> • Mi respiración es normal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tengo problemas para respirar mientras hago las cosas que quiero hacer. • Siento que no hay suficiente aire en el cuarto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Me siento confundido o con sueño. • Siento que no hay suficiente aire. • Mi cara, los dedos de mis manos y pies se están poniendo azules.
¿Me está ayudando mi medicina para la falta de aire?	<ul style="list-style-type: none"> • Parece que mi medicamento me está ayudando. 	<ul style="list-style-type: none"> • No parece que mi medicamento me está ayudando igual que antes. • No estoy seguro de qué medicamento tomar. 	<ul style="list-style-type: none"> • No parece que mi medicamento me está ayudando para nada. • No estoy seguro de qué hacer ahora.
¿Cómo tengo la energía?	<ul style="list-style-type: none"> • Mi nivel de energía está igual que siempre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy demasiado cansado para hacer mis actividades usuales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy demasiado débil para poder salir de la cama.
¿Cómo está me claridad mental?	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo pensar claramente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Me siento lento para pensar o no pienso bien. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas que me cuidan me dicen que no tengo sentido.
¿Me siento cómodo?	<ul style="list-style-type: none"> • Me siento cómodo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Me estoy empezando a sentir incómodo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Me siento muy incómodo. • Estoy ansioso y con miedo.
Cosas que yo puedo hacer para ayudar la respiración			
Uso almohadas para ayudar a sentarme	Enciendo un ventilador o abro una ventana	Uso música suave, meditación o _____ para ayudar a relajarme	Hago respiraciones lentas y profundas adentro por la nariz, afuera por la boca
Otras ideas:			