

Zonas de insuficiencia cardiaca (Heart Failure Zones)

Pésese a diario

- ♥ Pésese en la mañana antes de desayunar, después de vaciar la vejiga. Anote su peso. Compare su peso de hoy con su peso de ayer.
- ♥ Siga las indicaciones de su proveedor de atención médica acerca de cuánto líquido beber.
- ♥ Tome su medicina exactamente como se lo recomienda su proveedor de atención médica.
- ♥ Revise si tiene hinchados los pies, los tobillos, las piernas o el estómago.
- ♥ Evite el exceso de sal cocinando en casa y limitando los alimentos procesados.
- ♥ Equilibre periodos de actividad y de reposo.



¿En qué zona de insuficiencia cardiaca está usted hoy?

Zona segura

TODO EN ORDEN – ¡Su objetivo es encontrarse en esta zona!

Sus síntomas están bajo control y:



- No ha presentado falta de aliento por primera vez ni le ha empeorado, si ya la tenía.
- No siente molestia, presión ni dolor en el pecho.
- No ha presentado hinchazón en los pies, los tobillos, las piernas o el estómago por primera vez, ni le ha empeorado, si ya la tenía.
- No ha subido más de 4 libras (2 kg) de peso en un plazo de 2 días seguidos o 5 libras (2.5 kg) en 1 semana.

Zona de precaución

PRECAUCIÓN – Esta zona es una advertencia

Llame a su proveedor de atención médica si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- ▲ Sube más de 4 libras (2 kg) de peso en un plazo de 2 días seguidos o 5 libras (2.5 kg) en 1 semana.
- ▲ Tiene vómito o diarrea que dura más de dos días.
- ▲ Le falta el aliento más de lo habitual.
- ▲ Ha aumentado la hinchazón en los pies, los tobillos, las piernas o el estómago.
- ▲ Tiene tos seca.
- ▲ Siente más cansancio y no tiene la energía para hacer sus actividades cotidianas.
- ▲ Siente aturdimiento o mareo, y esto es algo nuevo para usted.
- ▲ Siente inquietud, como si algo no estuviera bien.
- ▲ Le cuesta más trabajo respirar cuando está en posición recostada.
- ▲ Tiene que dormir en posición sentada o con almohadas extras.



Proveedor de atención médica _____ Número telefónico del consultorio _____

Zona de peligro

EMERGENCIA – Esta zona significa que debe actuar rápido

Acuda a la sala de urgencias o llame al 911 si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Le cuesta trabajo respirar.
- Su falta de aliento no desaparece cuando está sentado/a quieto/a.
- Tiene el latido cardiaco acelerado y no se calma cuando reposa.
- Tiene dolor de pecho que no desaparece con reposo ni con medicina.
- Se le dificulta pensar con claridad o siente confusión.
- Se ha desmayado.

