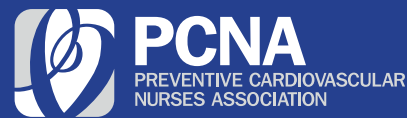


Insuficiencia Cardíaca: Lo que necesita saber



Cómo mantenerse saludable si tiene insuficiencia cardíaca

Aunque sufra de insuficiencia cardíaca, puede tener una vida cómoda y activa en el hogar controlando sus síntomas todos los días. Unos pocos y sencillos cambios pueden ayudarlo a mantenerse saludable y fuera del hospital.

Es muy importante seguir las instrucciones que su enfermero o médico le hayan dado sobre cómo mantenerse saludable en el hogar.

¿Qué hago ahora?



Llame al 911 si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor en el pecho
- Mareos graves
- Falta de aire (dificultad para respirar)

Llame al enfermero o al médico en los siguientes casos:

- Si ha aumentado de 2 a 3 libras en 24 horas o 5 libras en una semana
- Si tiene más problemas para dormir y no puede quedarse acostado
- Si nota una mayor hinchazón en las piernas, los pies o los tobillos



Llame al enfermero o al médico si los síntomas empeoran:

- Mayor falta de aliento cuando realiza actividad
- Dolor o hinchazón en el abdomen
- Dificultad para dormir
- Tos seca y áspera

BAJE LA VELOCIDAD



Asegúrese de lo siguiente:

- Lleve un registro escrito de su peso diario
 - Tome todos los medicamentos tal como se lo hayan indicado
 - Siga una dieta baja en sodio
 - Hágale a su médico o enfermero todas las preguntas que tenga sobre su salud
 - Manténgase activo y disfrute la vida
 - Asegúrese de asistir a todas sus citas de control
- Mi próxima cita es el _____ con _____.

ADELANTE

Recursos y medicamentos

Es importante trabajar con su equipo de atención médica para que pueda mantenerse lo más sano posible.

Números de teléfono importantes

- Llame al **911** si presenta síntomas de **dolor en el pecho, mareos graves o falta de aliento.**
- Mi médico de cabecera: _____
- Mi cardiólogo: _____
- Mi farmacia: _____
- Mi enfermero de insuficiencia cardíaca: _____
- Mis contactos familiares: _____

- Mi rehabilitación cardíaca (si está disponible): _____

Otros recursos:

- Salud/cuidado en el hogar: _____
- Enfermero de enlace para insuficiencia cardíaca, administrador de cuidados de enfermería, administrador de casos, asesor: _____

- Trabajador social: _____
- Recursos de transporte: _____
- Recursos de terapia de oxígeno: _____

Mis medicamentos

Antes de que le den de alta, recibirá una lista de los medicamentos que debe tomar. Asegúrese de seguir las instrucciones para cada medicamento.

- Tome todos sus medicamentos a la misma hora todos los días según lo indicado.
 - ♦ Si olvida tomar su medicamento, no duplique la dosis. Llame al enfermero o al médico para recibir instrucciones sobre cómo retomar los medicamentos.
 - ♦ Guarde sus medicamentos en un lugar seguro y cómodo (o visible).
 - ♦ No comparta sus medicamentos con otras personas.
 - ♦ Comparta su lista de medicamentos con su enfermero o médico habitual.



También es importante seguir las demás instrucciones de su enfermero o médico, como vacunarse contra la gripe o la neumonía.

Actividad, peso y estado de ánimo

Mis actividades diarias

- Muévase y manténgase físicamente activo todos los días. Su objetivo es realizar 30 minutos de actividad todos los días.
 - ◆ Incluya períodos de descanso entre las actividades.
 - ◆ Muchos pacientes se benefician de participar en un programa de rehabilitación cardíaca. Pregúntele a su médico o enfermero si hay algún programa en su área.
- Duerma de 7 a 8 horas por noche.
 - ◆ Use almohadas que lo ayuden a sentarse para respirar y dormir mejor.
 - ◆ Considere dormir en un sillón de salón para estar más cómodo.



Mis elecciones de alimentos y peso

- Registre su peso todos los días a la misma hora. Lleve un registro de su peso en una hoja de seguimiento o en una aplicación.
 - ◆ Comuníquese con su médico o enfermero si aumenta de 2 a 3 libras en 24 horas o 5 libras en una semana.
- Controle la cantidad de sal que consume cada día.
 - ◆ Muchas personas se sorprenden al descubrir que el pan, el queso y los alimentos enlatados o envasados contienen mucha sal.
 - ◆ Trate de comer frutas y verduras frescas, que son bajas en sal.
 - ◆ Use hierbas frescas para condimentar su comida, ya que agregan sabor sin un alto contenido de sal.

Mi estado de ánimo

Tener insuficiencia cardíaca puede afectar su estado de ánimo. Si siente que su estado de ánimo está cambiando, use la lista que se encuentra a continuación para verificar los sentimientos que tiene.

Si marca dos o más, es importante que llame a su enfermero o médico para hablar sobre sus sentimientos.

En las últimas 2 semanas, he sentido lo siguiente:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Me he sentido desanimado o triste | <input type="checkbox"/> He tenido dificultades para concentrarme |
| <input type="checkbox"/> He perdido el interés en mis actividades diarias | <input type="checkbox"/> Me he sentido muy inquieto |
| <input type="checkbox"/> Me he sentido cansado o con poca energía o fuerza | <input type="checkbox"/> He estado más tranquilo de lo habitual |
| <input type="checkbox"/> Me he sentido menos seguro de mí mismo | <input type="checkbox"/> He tenido problemas para dormir por la noche |
| <input type="checkbox"/> He tenido sentimientos de culpa | <input type="checkbox"/> He perdido el interés en la comida |
| <input type="checkbox"/> He sentido que no vale la pena vivir | <input type="checkbox"/> He estado comiendo más de lo normal |

De cara al futuro

Puede sentirse mucho mejor y disfrutar de las actividades diarias cuando hace cambios saludables.

1. Lleve un registro de su peso y sus síntomas respiratorios.
2. Aprenda más sobre la insuficiencia cardíaca. Puede encontrar más información aquí:
 - American Heart Association: Rise Above Heart Failure (Sobreponerse a la insuficiencia cardíaca): heart.org/en/health-topics/heart-failure
 - AARP: Care Giving (Prestar cuidados): aarp.org/caregiving/
 - American Association of Heart Failure Nurses: aahfn.org/mpage/patiented
 - Heart Failure Society of America: hfsa.org/patient/
 - PCNA: pcna.net/heart-failure-patients
3. Si fuma, abandone el hábito.
 - a. Pídale ayuda a su enfermero o médico.
 - b. Llame a la línea de ayuda estatal para dejar de fumar al **855-DÉJELO-YA (855-335-3569)**.
 - c. Visite la página espanol.smokefree.gov.
4. Limite la cantidad de sal que consume.
 - a. Esto ayudará a reducir la hinchazón y facilitará la respiración.
5. Lleve una vida activa a diario.
6. Hable con alguien si se siente triste o abrumado.
7. Hable sobre la insuficiencia cardíaca con su enfermero o médico.
 - a. Su insuficiencia cardíaca puede empeorar si no se trata.
 - b. Contarle a su proveedor de atención médica si sus síntomas están empeorando puede ayudarlo a evitar ir al hospital.



Estas sencillas acciones lo ayudarán a llevar una vida saludable y activa con insuficiencia cardíaca.

Términos relacionados con la insuficiencia cardíaca

Estos son algunos términos que posiblemente escuche cuando su enfermero o médico hablen sobre la insuficiencia cardíaca. Si tiene preguntas, no dude en hacerlas.

Rehabilitación cardíaca: programa de ejercicio monitoreado para personas con insuficiencia cardíaca.

Clasificación de la insuficiencia cardíaca: clasificación de 1 a 4 utilizada para describir la función cardíaca y los síntomas.

Ecocardiograma: también conocido como "eco", es una prueba de ultrasonido que usa ondas sonoras para medir qué tan bien bombea su corazón.

Edema: hinchazón o acumulación de líquido en las piernas o en el abdomen.

Fracción de eyección: medición que determina qué tan bien bombea su corazón. Se utiliza un ecocardiograma para determinar esta medición.

Electrocardiograma (ECG): estudio que mide la actividad eléctrica del corazón.

Infarto de miocardio: "ataque cardíaco" u obstrucción de una arteria coronaria (corazón).

Ventrículos: las dos cavidades inferiores del corazón, que bombean sangre a los pulmones y al cuerpo.