



# Registro de autocuidado para la insuficiencia cardiaca

La insuficiencia cardiaca es una afección seria. Sin embargo, hay muchos pasos que usted puede tomar para ayudarse a manejar su vida si sufre de insuficiencia cardiaca. Para empezar, pruebe las siguientes recomendaciones respecto a su modo de vida:

- Pésese todos los días a la misma hora. Anote su peso en un registro diario. (Ver a la vuelta de esta hoja.)
- Coma menos sodio (sal) todos los días.
- Tome todos los medicamentos que le haya recetado su equipo médico para la insuficiencia cardiaca.
- Monitoree sus síntomas de insuficiencia cardiaca todos los días.
- Revise y anote su presión arterial y su frecuencia cardiaca todos los días.
- Equilibre la actividad física con el descanso.
- Deje de fumar y evite el alcohol.

## ¿De qué señales y síntomas debo estar atento?

Llame al 911 o vaya al hospital más cercano si tiene estos síntomas de urgencia de insuficiencia cardiaca:\*

- Sensación de ahogo severa
- Escupir al toser una flema rosada y espumosa
- Incomodidad, dolor o presión en el pecho que no se alivie descansando o tomando nitroglicerina, si ya se la han recetado.

Llame a su doctor o a otro profesional del cuidado de salud inmediatamente si los síntomas siguientes empeoran o si son nuevos síntomas en su caso:

- Aumento de peso repentino de dos libras o más en un solo día o de cinco libras o más de aumento en 5 días.
- Cambio de la presión arterial. La presión sistólica (número superior) es menor que 90.
- Nuevas irregularidades o aumento de las mismas en su ritmo cardiaco (más de 110 latidos por minuto).
- Sensación de ahogo (cuando esté descansando o haciendo actividad física).
- Aumento de hinchazón de los pies, piernas o área abdominal.
- Dificultad para respirar cuando se acuesta en la espalda de una manera plana. Puede que se dé cuenta de que necesita más almohadas o un sillón reclinable para dormir por la noche.
- Despertarse cuando duerme ya que está jadeando o respirando rápidamente.
- Mareo o sensación de desmayo, desmayo o pérdida del conocimiento que sea nuevo o que esté empeorando.
- Una tos que no pare.

## ¿Cuál es la manera correcta de pesarme?

1. Pésese cada mañana después de que haya vaciado la vejiga, pero antes de desayunar.
2. Pésese ya sea con la misma cantidad de ropa o sin ropa.
3. Use siempre la misma balanza cada vez que se pese. Asegúrese de que esté sobre una superficie dura.
4. Ponga la balanza en cero antes de pesarse.
5. Anote su peso en libras (lbs.) en el registro del otro lado de la hoja.

- Cualquier problema con sus medicamentos.

A la vuelta de la hoja encontrará una hoja de registro para su autocuidado. Use esta hoja para registrar su información de salud todos los días, tal como cuánto pesa cada mañana, cuál es su presión arterial, su ritmo cardiaco y sus niveles de actividad durante el día. Puede hacer copias para llevar a sus citas con su equipo médico de cuidado para la insuficiencia cardiaca.

\* Si usted tiene una emergencia médica, llame al 911 o vaya al hospital más cercano. Una afección médica de urgencia es: (1) una afección médica o psiquiátrica que se manifieste por medio de síntomas agudos de suficiente gravedad (incluido un dolor severo), de modo que usted podría de una manera razonable esperar que la ausencia de atención médica inmediata diera como resultado cualquiera de las cosas siguientes: un peligro serio para su salud, un daño serio o disfunción de las funciones corporales o de cualquier órgano, o (2) cuando se encuentra en trabajo de parto activo y no hay tiempo suficiente para un transporte seguro a un Hospital del plan antes del parto o si la transferencia representa una amenaza para su salud y seguridad y la de su bebé por nacer.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.

