



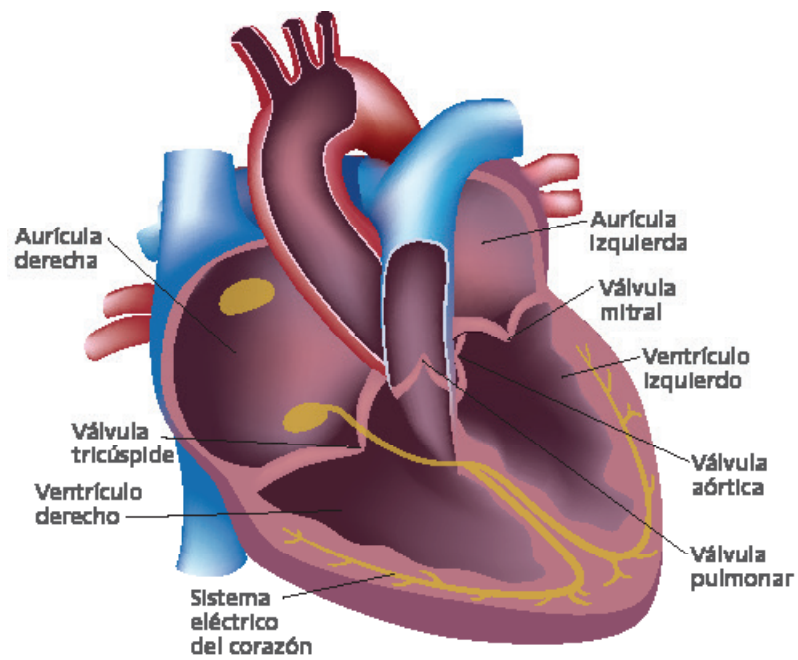
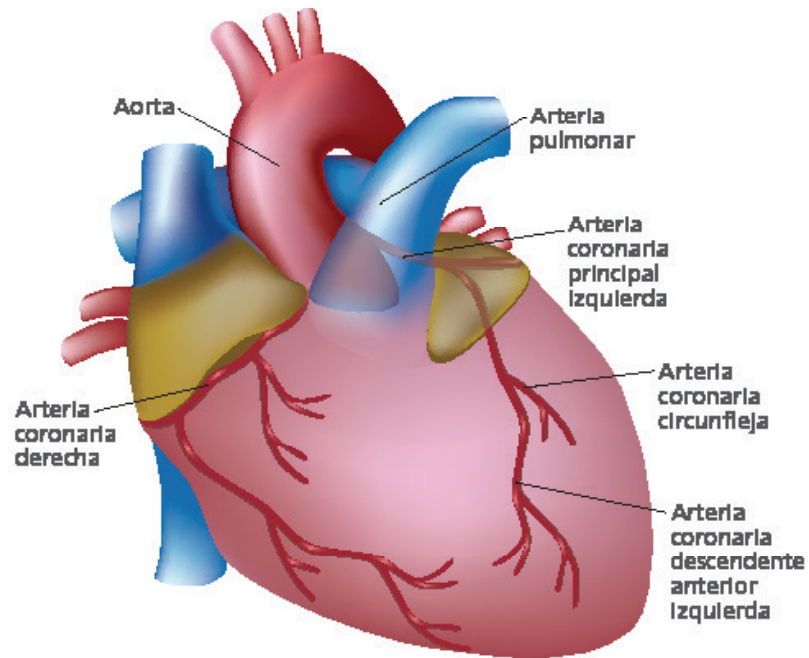
Cómo cuidar su
corazón

Vivir bien con insuficiencia cardíaca

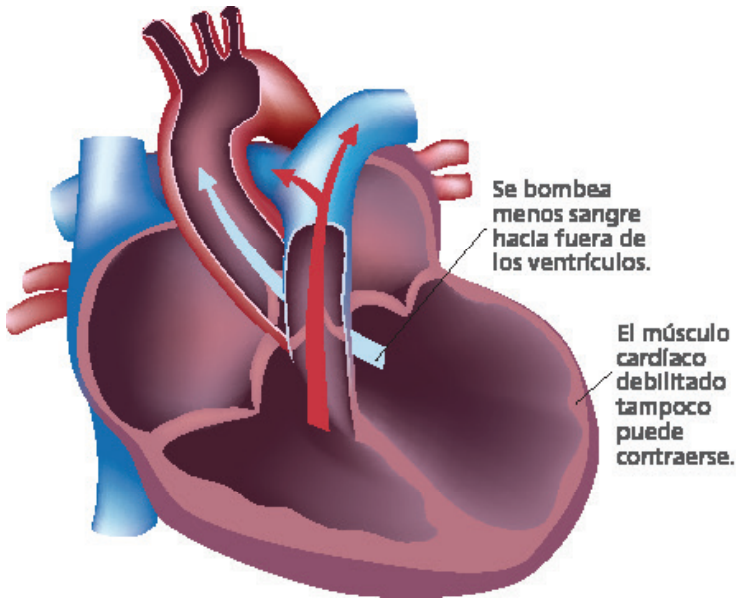
Renown[®]
HEALTH

En Renown Health, estamos comprometidos a ayudarle a entender y manejar su diagnóstico de insuficiencia cardíaca, también conocida como insuficiencia cardíaca congestiva o ICC. La insuficiencia cardíaca es una afección grave que ocurre cuando el músculo cardíaco no puede bombear suficiente sangre a través del corazón para cubrir las necesidades de sangre y oxígeno del cuerpo. Sin embargo, muchas personas con insuficiencia cardíaca llevan vidas plenas y disfrutables cuando la afección se maneja con medicamentos y un estilo de vida saludable.

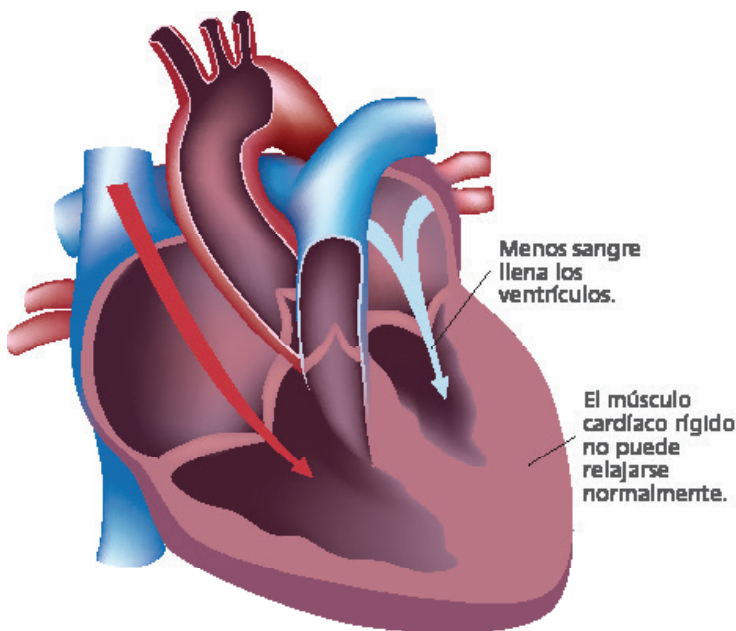
Anatomía del corazón



¿Qué es la insuficiencia cardíaca?



La insuficiencia cardíaca sistólica sucede cuando el músculo cardíaco se debilita y se agranda. No puede bombear suficiente sangre cuando los ventrículos se contraen. La fracción de eyección es menor de lo normal.



La insuficiencia cardíaca diastólica sucede cuando el músculo cardíaco se vuelve rígido. No se relaja normalmente entre las contracciones, lo cual evita que los ventrículos se llenen de sangre. La fracción de eyección a menudo está en un rango normal.

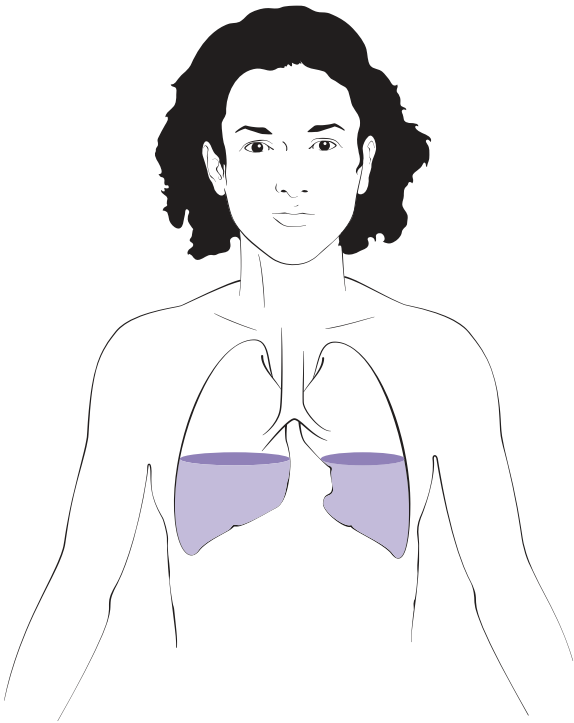
La fracción de eyección (FE) es el porcentaje de sangre que el corazón bombea con cada latido. Es una medición de qué tan bien bombea el corazón. Usted puede tener un tipo de insuficiencia cardíaca incluso si su fracción de eyección es normal. Su valor de FE se obtiene con un ecocardiograma o con un cateterismo cardíaco.

FE normal: 50 a 70 %

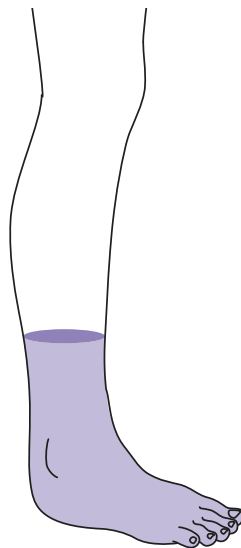
Mi FE: _____

¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

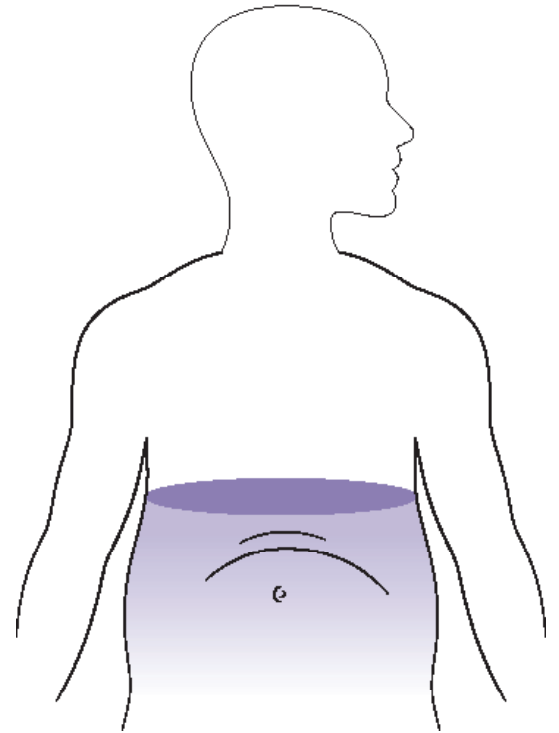
- Insuficiencia cardíaca significa que el corazón no puede bombear la sangre correctamente.
- Cuando el corazón no bombea eficientemente, puede hacer que se sienta débil, cansado o mareado.
- La insuficiencia cardíaca hace que el agua se filtre desde los vasos sanguíneos. Esta agua puede acumularse en los pulmones y provocarle dificultad para respirar. También puede hacer que las piernas o el abdomen se hinchen.



**EL AGUA EN
LOS PULMONES**
puede causarle
dificultad para respirar



**EL AGUA EN
LAS PIERNAS**
causa hinchazón



**EL AGUA EN EL
ABDOMEN**
causa hinchazón

Cosas que puede hacer para vivir bien con insuficiencia cardíaca



Tome su medicamento correctamente todos los días



Haga su control diario y revise su peso todos los días



Coma menos sal



Haga ejercicio con regularidad

Cómo tomar su medicamento

La insuficiencia cardíaca puede controlarse con medicamentos. Si toma los medicamentos correctamente, el corazón bombeará de forma más eficiente, se sentirá mejor y, en última instancia, vivirá más tiempo.

Tome sus pastillas

- Tome su medicamento a la misma hora todos los días como lo indique el médico.
- No omita las dosis de su medicamento a propósito, incluso si se siente bien.
- No deje de tomar su medicamento por ningún motivo, y llame al consultorio al **775-982-7867** si no se siente bien.
- Si no puede pagar sus medicamentos, hable con su médico, personal de enfermería o llame al Programa de Insuficiencia Cardíaca al **775-982-7867**.

No se quede sin pastillas.

- Asegúrese de no quedarse sin pastillas. Controle cuántas reposiciones le quedan y obtenga sus pastillas en la misma farmacia cada vez para evitar errores de medicamento.



Cómo tomar su medicamento



Tenga un sistema que le ayude a recordar cómo y cuándo tomar sus pastillas:

- Tenga una lista de sus medicamentos con instrucciones sobre cómo y cuándo tomarlos.
- Mantenga los frascos de medicamento en un lugar que le facilite recordar tomarlo; junto a la cama, en la cocina o en el baño son buenos lugares.
- Use un pastillero para organizar sus pastillas para la semana o para el mes.
- Si se va de su hogar por un largo tiempo, asegúrese de llevar suficientes pastillas con usted.
- Si olvida llevar sus pastillas con usted a un viaje, llame al consultorio de su médico. Le puede ayudar a obtener pastillas en una farmacia local durante su viaje.

Recuerde tomar sus pastillas todos los días, como se le indica, a la hora correcta. Si olvida tomar una dosis, tómela tan pronto como lo recuerde, a menos que ya sea casi la hora para la siguiente dosis, en ese caso, omita la dosis que se olvidó. No duplique la dosis.

Cómo tomar su medicamento

Es muy importante llevar su medicamento en el frasco a cada cita.

Muéstrele a su médico cómo y cuándo toma sus medicamentos. Esto le ayudará a asegurarse de que toma sus medicamentos de forma segura y de no quedarse sin pastillas.



Conozca la pastilla para eliminar líquidos

La pastilla para eliminar líquidos también se llama diurético. Los diuréticos comunes son Lasix (furosemida), Demedex (torsemida) y Bumex (bumetanida). Hay otros tipos de pastillas para eliminar líquidos; asegúrese de saber qué diuréticos está tomando.

Mi pastilla para eliminar líquidos:

Acerca de su pastilla para eliminar líquidos:

- La pastilla para eliminar líquidos controla cuánta sal y agua tiene en su cuerpo. Le ayuda a eliminar líquidos mediante la orina; en ocasiones usted notará que está orinando más a menudo.
- Puede notar que su médico hace cambios en sus pastillas para eliminar líquidos más a menudo que con otros medicamentos. La dosis normalmente se basa en cuánto líquido adicional considera el médico que usted está acumulando.



Control diario

Sea consciente de sus síntomas de insuficiencia cardíaca. Si detecta estos síntomas tempranamente, puede tomar medidas para sentirse mejor y evitar el hospital.

Hágase un control diario preguntándose:

- ¿Cómo me siento?
- ¿Tengo hinchazón en los pies, las piernas o el abdomen?
- ¿Cuánto peso?



¿Cómo me siento hoy?

Puede saber qué tan bien está su corazón por cómo se siente y qué nivel de actividad puede hacer.

Hágase las siguientes cuatro preguntas:

1. ¿Me falta el aire cuando camino?

La insuficiencia cardíaca puede causarle dificultad para respirar mientras camina.



SE ENCUENTRA BIEN:
Camina fácilmente sin dificultad para respirar



LLAME A SU MÉDICO:
Dificultad para respirar después de caminar una distancia corta



LLAME AL 911:
Dificultad para respirar en reposo

¿Cómo me siento hoy?

2. ¿Me falta el aire cuando duermo?

La insuficiencia cardíaca también puede causarle dificultad para respirar cuando está acostado. Cuando se vuelve especialmente difícil respirar, algunas personas descubren que necesitan dormir sentadas.



SE ENCUENTRA BIEN:
Duerme acostado, sin dificultad para respirar



LLAME A SU MÉDICO:
Necesita dos almohadas o más para evitar la dificultad para respirar

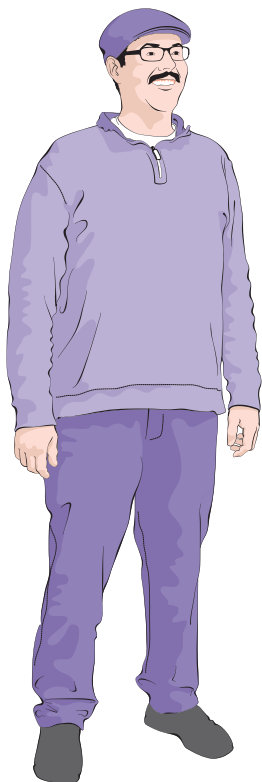


LLAME AL 911:
Tiene que dormir sentado para evitar la dificultad para respirar

¿Cómo me siento hoy?

3. ¿Me siento débil o mareado?

A veces, las personas con insuficiencia cardíaca se sienten mareadas o aturdidas.



SE ENCUENTRA BIEN:
No está mareado o a veces un poco mareado cuando se levanta.



LLAME A SU MÉDICO:
Se siente mareado por un largo tiempo



LLAME AL 911:
Casi se desmaya o se cae

¿Cómo me siento hoy?

4. ¿Tengo hinchazón?

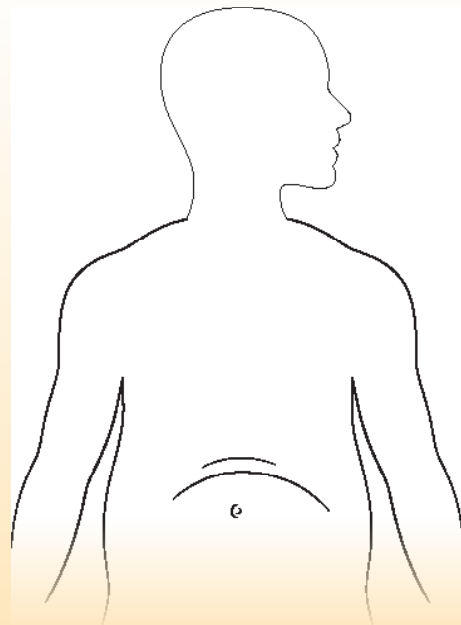
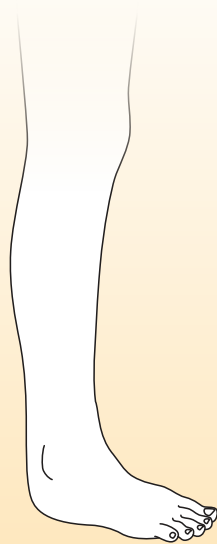
La hinchazón en las piernas o el abdomen puede ser un signo de que su cuerpo está acumulando mucho líquido. Esto es fácil de revisar.

Para revisar la hinchazón cada mañana:

- Presione firmemente la piel de la parte frontal de la pantorrilla o alrededor del abdomen.
- Si el dedo deja un hoyo en la piel, tiene hinchazón en esa área.
- Sea consciente de cuánta hinchazón es habitual para usted y busque cambios.



SE ENCUENTRA BIEN:
No hay hinchazón



LLAME A SU MÉDICO:
Hinchazón en el tobillo o en la espinilla.
Mayor hinchazón en el abdomen,
se siente más inflamado

Cómo hacer un seguimiento de su salud cardíaca todos los días

Haga su control diario y revise su peso todos los días

Pésese cada mañana a la misma hora.

- Después de orinar
- Antes de desayunar
- Antes de vestirse

Use el registro de la siguiente página para hacer un seguimiento de su peso y su presión arterial todos los días

Llame a su médico si aumenta 3 libras o más en un día o 5 libras o más en una semana

Saque este registro del libro retirando las grapas

Visite renown.org/heartfailure para descargar e imprimir más hojas de registro

¿Cuál es su nivel de salud cardíaca hoy?

TODOS LOS DÍAS

- Pésese en la mañana antes del desayuno; escríbalo y compárelo con el peso de ayer
- Tome su medicamento como se lo recetaron
- Revise si tiene hinchazón en los pies, las piernas y el abdomen
- Coma alimentos sanos y bajos en sal
- Equilibre la actividad con períodos de descanso

LUZ ROJA – ALTO/EMERGENCIA

Vaya a la sala de emergencias o llame al 911 si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar, incluso cuando está sentado sin moverse
- Dolor en el pecho
- Confusión o incapacidad para pensar claramente

LUZ AMARILLA – PRECAUCIÓN

Llame a su médico si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Aumento de peso de 3 libras o más en un día o aumento de peso de 5 libras o más en una semana
- Dificultad para respirar
- Hinchazón de los pies, las piernas o el abdomen
- Falta de energía, fatiga
- Tos seca
- Mareo
- Una sensación de intranquilidad de que algo no está bien
- Dificultad para respirar cuando está acostado; debe sentarse en una silla para poder dormir

LUZ VERDE – TODO ESTÁ BIEN

Cuando sus síntomas están bajo control usted no experimenta:

- Ninguna dificultad para respirar
- Ningún aumento de peso de más de dos libras (puede cambiar de una a dos libras algunos días)
- Ninguna hinchazón de los pies, las piernas o el abdomen
- Ningún dolor en el pecho



MES _____ AÑO _____

INDICADOR DE SENSACIÓN ✓
 Marque el color que indique cómo se siente cada día.

MI PESO OBJETIVO: _____ FECHA DE LA VISITA: _____

<input type="radio"/> Buen día	<input type="radio"/> Mal día	<input type="radio"/> Peor día
--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

Para saber cuál es su peso objetivo, pregunte a su médico cuál es su peso objetivo cada vez que lo visite. El peso objetivo es aquel en el que su corazón funciona mejor. Usted y su médico necesitan un plan para cuando su peso aumente demasiado.

Descargue más hojas de registro en renown.org/heartfailure.

Fecha	Peso (libras)	Presión arterial	Síntomas	Hora y tipo de actividad física
1		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
2		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
3		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
4		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
5		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
6		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
7		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
8		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
9		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
10		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
11		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
12		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
13		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
14		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
15		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
16		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
17		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
18		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
19		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
20		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
21		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
22		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
23		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
24		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
25		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
26		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
27		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
28		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
29		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
30		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
31		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

MES _____ AÑO _____

INDICADOR DE SENSACIÓN ✓
 Marque el color que indique cómo se siente cada día.

MI PESO OBJETIVO: _____ FECHA DE LA VISITA: _____

<input type="radio"/> Buen día	<input type="radio"/> Mal día	<input type="radio"/> Peor día
--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

Para saber cuál es su peso objetivo, pregunte a su médico cuál es su peso objetivo cada vez que lo visite. El peso objetivo es aquel en el que su corazón funciona mejor. Usted y su médico necesitan un plan para cuando su peso aumente demasiado.

Descargue más hojas de registro en renown.org/heartfailure.

Fecha	Peso (libras)	Presión arterial	Síntomas	Hora y tipo de actividad física
1		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
2		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
3		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
4		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
5		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
6		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
7		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
8		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
9		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
10		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
11		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
12		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
13		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
14		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
15		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
16		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
17		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
18		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
19		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
20		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
21		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
22		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
23		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
24		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
25		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
26		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
27		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
28		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
29		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
30		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
31		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

MES _____ AÑO _____

INDICADOR DE SENSACIÓN ✓
 Marque el color que indique cómo se siente cada día.

MI PESO OBJETIVO: _____ FECHA DE LA VISITA: _____

<input type="radio"/> Buen día	<input type="radio"/> Mal día	<input type="radio"/> Peor día
--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

Para saber cuál es su peso objetivo, pregunte a su médico cuál es su peso objetivo cada vez que lo visite. El peso objetivo es aquel en el que su corazón funciona mejor. Usted y su médico necesitan un plan para cuando su peso aumente demasiado.

Descargue más hojas de registro en renown.org/heartfailure.

Fecha	Peso (libras)	Presión arterial	Síntomas	Hora y tipo de actividad física
1		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
2		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
3		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
4		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
5		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
6		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
7		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
8		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
9		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
10		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
11		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
12		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
13		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
14		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
15		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
16		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
17		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
18		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
19		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
20		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
21		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
22		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
23		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
24		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
25		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
26		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
27		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
28		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
29		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
30		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
31		/	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

Por qué es importante comer menos sal

- La sal, también conocida como sodio, se encuentra en muchos alimentos.
- La mayoría de los alimentos que consume tienen sal incluso si no puede verla o probarla.
- La sal hace que el cuerpo actúe como una esponja y retenga líquido.
- Comer demasiada sal puede causar aumento de peso, hinchazón en las piernas y líquido en los pulmones.
- Comer menos sal le ayudará a sentirse mejor.

Puede comer menos sal si:

- Establece un objetivo de 2,000 miligramos (mg) de sodio por día.
- Elige alimentos bajos en sal.
- No añada sal cuando cocina o come.
- Retira el salero de la mesa.



Cómo comer menos sal

Evite o limite estos alimentos altos en sal:



Comida rápida



Comidas congeladas



Perritos calientes, tocino, carne ahumada



Pizza



Queso



Frijoles y vegetales enlatados



Cereales calientes instantáneos



Carne en lata o frasco



Salsas y sazonadores



Tentempiés



Pescado enlatado y ahumado



Sopa enlatada

Cómo comer menos sal

Elija estos alimentos bajos en sal:



Fruta



Pescado fresco



Carne fresca



Yogur



Vegetales congelados



Rebanada de limón, aceite de oliva y vinagre



Frijoles secos



Vegetales frescos



Margarina sin sal



Avena integral



Galletas de Graham



Huevos



Cómo comer menos sal cuando come afuera

Quando come afuera:

- Pida que cocinen los alimentos sin sal.
- Evite la mantequilla, el queso y las salsas.
- Evite los alimentos fritos; elija alimentos a la parrilla, horneados o al vapor.
- Elija aceite y vinagre para la ensalada en lugar de aderezos precocinados.
- Limite la comida rápida o elija alimentos del menú con menos sodio.
- Evite el tocino, las salchichas y el jamón.

Recuerde, los pequeños cambios en su alimentación pueden hacer una gran diferencia en el consumo de sal. Su gusto se ajustará con el tiempo y se acostumbrará a comer menos sal.

Cómo comer menos sal en su hogar

Cuando come en su hogar:

- No añada sal cuando cocine o coma.
- Sazone los alimentos con hierbas y sazónadores que no contengan sal.
- Prepare o elija salsas, aderezos de ensalada, panes y postres bajos en sodio.
- Evite las comidas instantáneas que vienen en una bolsa o caja.
- Enjuague los alimentos enlatados (incluso el pescado enlatado) antes de cocinarlos y comerlos.

Lea las etiquetas de los alimentos y elija los que tengan menos de 140 mg de sodio por porción.



Cómo comer menos sal

Cómo leer una etiqueta de alimentos

Paso 1:
Mire el tamaño de la porción.

Paso 2:
Mire el sodio por porción.

Paso 3:
Elija alimentos con menos de 140 mg de sodio por porción.

- Este alimento tiene 83 mg de sodio en una barra (una porción).
- Este alimento es una buena opción.
- Observe cuánto come.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 Bar (85g)			
Servings Per Container 4			
Amount Per Serving			
Calories 170		Calories from Fat 50	
<hr/>			
% Daily Value *			
Total Fat 6g			9%
Saturated Fat 4g			19%
Trans Fat 0g			
Polyunsaturated Fat 0.5g			
Monounsaturated Fat 1g			
Cholesterol 13mg			4%
Sodium 83mg			3%
Total Carbohydrate 20g			11%
Dietary Fiber 4g			16%
Sugar 1g			
Protein 3g			
Vitamin A 110%	•	Vitamin C 2%	
Calcium 10%	•	Iron 3%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
Fat 9	•	Carbohydrate 4	• Protein 4

Cómo comer menos sal

Cómo leer una etiqueta de alimentos

Elija artículos con estas etiquetas:



Tenga cuidado con los artículos con esta etiqueta:



Nutrition Facts

Serving Size 5 oz. (144g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 310 Calories from Fat 100

% Daily Value*

Total Fat 15g 21%

Saturated Fat 2.6g 17%

Trans Fat 1g

Cholesterol 118mg 39%

Sodium 560mg 28%

Total Carbohydrate 12g 4%

Dietary Fiber 1g 4%

Sugars 1g

Protein 24g

Vitamin A 1% • Vitamin C 2%

Calcium 2% • Iron 5%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

- Este alimento contiene más de 560 mg de sodio en una porción (5 onzas).
- Este alimento no es una buena opción.
- Preste atención a cuántas porciones está comiendo.
- Establezca un objetivo de 2,000 miligramos (mg) de sodio por día.

Cómo ejercitarse bien con insuficiencia cardíaca

Qué beneficios tiene:

- Ser más activo es una de las mejores cosas que puede hacer para la insuficiencia cardíaca.
 - Moverse más puede ayudarle a tener más energía y sentirse más animado.
-

Cómo comenzar:

- Si no hace ejercicio, **COMIENCE CON 10 MINUTOS AL DÍA**. Puede ser tan simple como caminar 5 minutos desde la puerta de su casa, darse la vuelta y caminar de regreso.
-

Manténgase seguro

- Comience lentamente.
- Deténgase si experimenta dolor en el pecho, mareo o dificultad grave para respirar.
- Preste atención a cómo se siente.

Cómo ejercitarse bien con insuficiencia cardíaca

Puede ejercitarse:

- Con una bicicleta fija.
- Caminando en su vecindario o en el centro comercial.
- Yendo a una clase de ejercicio.
- Barriendo, aspirando o pasando el plumero.
- Trabajando en el jardín.

Muchas personas dicen que caminar es el ejercicio más fácil. Muchas personas caminan con un amigo o una mascota. Caminar es fácil, divertido y gratis.

Así que, ¡apague la televisión, levántese y comience a moverse!



Más consejos para hacer ejercicio

El cuerpo necesita tiempo para acostumbrarse a ser más activo.

Será más fácil y podrá extender su tiempo de ejercicio.



Pasos para hacer más ejercicio:

- Comience haciendo una actividad durante 10 minutos, 3 veces por semana.
- Después de un par de semanas, añada 5 minutos para que pueda hacer ejercicio durante 15 minutos por vez.
- Cuando se sienta cómodo haciendo más tiempo, añada otros 5 minutos.
- Debe llegar a ejercitarse hasta 30 minutos, 3 veces por semana.

“Disfruto caminar después de la cena con mi esposo”.

“Encontré una clase de ejercicio en el Centro para Adultos Mayores que me hace bien”.

- Haga ejercicio con un amigo o su pareja si es posible.
- Use ropa y zapatos que le queden bien.
- Comience lentamente. Incremente gradualmente el ejercicio.

Poner todo en práctica

El control diario le ayuda a saber cómo tomar medidas para su insuficiencia cardíaca. Al encontrar problemas tempranamente, puede sentirse mejor y evitar el hospital.

Recuerde hacer lo siguiente todos los días:

- Controle cómo se siente.
- Controle si tiene hinchazón en los pies, las piernas y el abdomen.
- Controle su peso.
- Determine si necesita llamar a su médico o equipo de insuficiencia cardíaca.

¡Si se encuentra bien, continúe así!

- Tome su medicamento.
- Controle su consumo de sal.
- Haga ejercicio hoy.



Llámenos si:

- Tiene dificultad para respirar mientras está en reposo o más dificultad para respirar que lo habitual.
- Tiene que dormir sentado o en una silla.
- Tiene más hinchazón en los pies, las piernas y el abdomen que lo habitual.
- Tiene mucho mareo o aturdimiento que está peor que lo habitual.
- Aumenta 3 libras o más de peso en un día o 5 libras o más en una semana.
- Tiene que dormir con más almohadas que lo habitual.

Teléfono: 775-982-PUMP (7867)



Desarrollado por:

Cecil G. Sheps Center for Health Services Research
Division of General Internal Medicine
University of North Carolina at Chapel Hill

Feinberg School of Medicine
Northwestern University

University of California San Francisco
Center for Vulnerable Populations
San Francisco General Hospital

Si tiene preguntas sobre este material educativo, envíe un correo electrónico a HFeducationalmaterial@schsr.unc.edu.

¿Cuál es su nivel de salud cardíaca hoy?

TODOS LOS DÍAS

- Pésese en la mañana antes del desayuno; escríbalo y compárelo con el peso de ayer
- Tome su medicamento como se lo recetaron
- Revise si tiene hinchazón en los pies, las piernas y el abdomen
- Coma alimentos sanos y bajos en sal
- Equilibre la actividad con períodos de descanso

LUZ ROJA – ALTO/EMERGENCIA

Vaya a la sala de emergencias o llame al 911 si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar, incluso cuando está sentado sin moverse
- Dolor en el pecho
- Confusión o incapacidad para pensar claramente

LUZ AMARILLA – PRECAUCIÓN

Llame a su médico si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Aumento de peso de 3 libras o más en un día o aumento de peso de 5 libras o más en una semana
- Dificultad para respirar
- Hinchazón de los pies, las piernas o el abdomen
- Falta de energía, fatiga
- Tos seca
- Mareo
- Una sensación de intranquilidad de que algo no está bien
- Dificultad para respirar cuando está acostado; debe sentarse en una silla para poder dormir

LUZ VERDE – TODO ESTÁ BIEN

Cuando sus síntomas están bajo control usted no experimenta:

- Ninguna dificultad para respirar
- Ningún aumento de peso de más de dos libras (puede cambiar de una a dos libras algunos días)
- Ninguna hinchazón de los pies, las piernas o el abdomen
- Ningún dolor en el pecho

Renown[®]
HEALTH

Renown Institute for Heart & Vascular Health
1155 Mill Street • Reno, NV 89502
775-982-2400 • renown.org/heart

