



## Revise su peso a diario

- ♥ Péseese en la mañana antes de desayunar. Anótelolo. Compare su peso de hoy con su peso de ayer.
- ♥ Limite la cantidad total de líquidos que toma a solo 6-8 vasos al día. (6-8 vasos equivalen a 1500-2000 ml o 48-64 oz).
- ♥ Tome su medicina exactamente como se lo indicó su médico.
- ♥ Revise si tiene los pies, los tobillos, las piernas o el estómago hinchados.
- ♥ Consuma alimentos con bajo contenido de sal o sin sal.
- ♥ Equilibre los periodos de actividad y de descanso.



## ¿En qué zona de insuficiencia cardiaca está hoy? Verde, amarilla o roja

### Zona Segura

**TODO EN ORDEN** – ¡Esta zona es su meta!

Sus síntomas se encuentran bajo control.

Usted:

- No tiene falta de aliento.
- No tiene molestia, presión ni dolor en el pecho.
- No tiene hinchazón o no ha aumentado la hinchazón en sus pies, tobillos, piernas o estómago.
- No ha subido más de 2 kg (4 lb) de peso en un plazo de 2 días seguidos o 2.5 kg (5 lb) en 1 semana.



**PRECAUCIÓN** – Esta zona es una advertencia

Llame a su proveedor de atención médica (p. ej., doctor, enfermera) si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- ▲ Sube más de 2 kg (4 lb) de peso en un plazo de 2 días seguidos o 2.5 kg (5 lb) en 1 semana.
- ▲ Tiene vómito o diarrea que duran más de dos días.
- ▲ Siente que le falta el aliento más de lo normal.
- ▲ Tiene mayor hinchazón en los pies, los tobillos, las piernas o el estómago.
- ▲ Tiene una tos seca y áspera.
- ▲ Se siente más cansado y no tiene energía para hacer sus actividades cotidianas.
- ▲ Se siente aturdido o mareado, y esto es nuevo para usted.
- ▲ Se siente inquieto, como si algo no estuviera bien.
- ▲ Le cuesta más trabajo respirar cuando está acostado.
- ▲ Le es más fácil dormir si usa más almohadas o si está sentado en una silla.



### Zona de precaución

Proveedor de atención médica \_\_\_\_\_  
Número telefónico del consultorio \_\_\_\_\_

### Zona de peligro

**EMERGENCIA** – Esta zona significa que debe actuar pronto

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

- Tiene dificultad para respirar.
- Su falta de aliento no desaparece cuando está sentado y quieto.
- Su latido cardiaco es rápido y no se hace más lento cuando descansa.
- Tiene un dolor en el pecho que no desaparece con descanso ni con medicamento.
- Tiene dificultad para pensar claramente o se siente confundido.
- Se ha desmayado.

