

Zonas de insuficiencia cardíaca



Las zonas de insuficiencia cardíaca son una forma fácil de ver si han habido cambios en sus síntomas. Compruebe cada día en qué zona está.

Diaria

- ✓ **Registre su peso y mida su presión arterial antes del desayuno**
- ✓ **Tome TODOS sus medicamentos**
- ✓ **Limite su ingesta de sal**
- ✓ **Revise si hay hinchazón en: estómago, piernas, tobillos y pies**
- ✓ **Realice algo de actividad física**

¿En qué zona de insuficiencia cardíaca se encuentra hoy?

Todo normal: esta es su zona meta.

Usted está:

- Sin dificultad para respirar
- Sin aumento de peso mayor a 3 lb en 2 días o 5 lb en 7 días
- Sin hinchazón en el estómago, piernas, tobillos o pies
- Inicio de fatiga
- Sin nuevo dolor, presión o malestar en el pecho

Precaución: Esta es una zona de alerta.

Llame a su médico si tiene:

- Inicio o aumento en dificultad para respirar
- Tos seca y persistente
- Aumentó 3 libras en 2 días o 5 libras en 7 días
- Aumento de la hinchazón de su estómago, piernas, tobillos o pies
- Dificultad para respirar cuando está acostado: siente que necesita dormir sentado en una silla o apoyado en almohadas y se despierta con falta de aire
- Sin energía o se siente más cansado
- Mareos
- Vómitos o diarrea que duran más de 2 días
- Una nueva sensación de estar muy lleno después de comer solo una pequeña cantidad de comida
- Ha tenido más dificultad para respirar en los últimos días al inclinarse hacia adelante para ponerse o atarse los zapatos
- Un nuevo latido cardíaco irregular o rápido
- Una sensación de inquietud: sabe que algo no está bien

Emergencia

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias si tiene alguno de los siguientes:

- Dificultad para respirar
- Falta de aire estando quieto
- Tos con moco rosado y espumoso
- Dolor de pecho nuevo o que empeora
- Confusión o no poder pensar claramente