

Herramienta de semáforo de zonas para la insuficiencia cardíaca

¿En qué zona de insuficiencia cardíaca se encuentra hoy?:
¿verde, amarilla o roja?



Todos los días:

- Pésese a primera hora de la mañana y anótelo
- Tome su medicamento según las instrucciones
- Compruebe si tiene hinchazón en los pies, tobillos, piernas y abdomen
- Consuma alimentos bajos en sal: siga una dieta de 2 gramos de sodio
- Equilibre la actividad y los períodos de descanso

Fuera de peligro (esta zona es su objetivo)

Sus síntomas están bajo control. Usted:

- No tiene dificultad para respirar
- No tiene aumento de peso de más de 2 libras
- No tiene hinchazón en los pies, tobillos, piernas o abdomen
- No tiene dolor de pecho

Precaución (esta zona es una advertencia, tome medidas)

Llame a su médico si tiene:

- Aumento de peso de más de 2-3 libras en un día o un aumento de peso de 5 libras o más en una semana
- Más dificultad para respirar en sus actividades habituales
- Más hinchazón de pies, tobillos, piernas o abdomen
- Sin energía o con sensación de más cansancio
- Una disminución repentina en la micción
- Mareo
- Intranquilidad; sabe que algo no está bien
- Mayor dificultad para respirar cuando está acostado o necesita dormir sentado en una silla

Emergencia

Vaya a la sala de emergencias o llame al 911 si:

- Tiene dificultad para respirar o falta de aire constante mientras está sentado
- Tiene dolores de pecho
- Tiene confusión o no puede pensar con claridad