



Autocuidado para la insuficiencia cardíaca

Pasos para el autocuidado

La insuficiencia cardíaca es una afección grave. Sin embargo, usted puede seguir estos consejos de autocuidado para ayudar a manejarla:

- Registre su peso, presión arterial y pulso en su registro diario.
- Consuma menos sodio (sal). Consulte las etiquetas de los alimentos para conocer el contenido de sal. Intente consumir menos de 2,000 mg al día o no más de 500 mg por comida, lo que significa que puede consumir 500 mg como máximo en bocadillos y bebidas al día.
- Tome todos los medicamentos como le indicaron.
- Monitoree los síntomas de insuficiencia cardíaca todos los días.
- Combine la actividad física con el descanso.
- No fume y evite el alcohol.

Cuándo debe llamarnos

Llame al 911 o vaya al hospital más cercano si presenta estos síntomas de insuficiencia cardíaca de emergencia:

- Falta de aire grave.
- Tos con esputo rosáceo o espumoso.
- Malestar, dolor o presión en el pecho que no se alivia cuando descansa o toma nitroglicerina (en caso de que se la hayan recetado).

Comuníquese inmediatamente con su equipo de atención de la insuficiencia cardíaca si los siguientes síntomas empeoran o aparecen por primera vez:

 Aumenta de peso repentinamente: 2 libras o más en un día o 5 libras o más en cinco días.

 Hay cambios en su presión arterial, especialmente si la presión sistólica (número de arriba) es de menos de 90.

 Tiene irregularidades nuevas o en aumento en la frecuencia cardíaca (más de 110 latidos por minuto).

 Tiene falta de aire (en reposo o en actividad).

 Aumenta la hinchazón de los pies, las piernas o la zona abdominal.

 Tiene una mayor dificultad para dormir. No puede respirar bien si se acuesta o se despierta porque está jadeando o respirando rápidamente.

 Tiene mareo, aturdimiento, desmayo o pérdida del conocimiento que empeora o aparece por primera vez.

 Tiene tos que no desaparece.

 Tiene cualquier problema con sus medicamentos.

Cómo usar su registro diario

- Use el registro diario de insuficiencia cardíaca que se encuentra en el reverso de esta página para registrar información sobre la salud todos los días.
- Tome los medicamentos y revise sus síntomas todos los días para saber si estos cambian.
- Comuníquese con su equipo de atención de la insuficiencia cardíaca si los síntomas empeoran o si tiene preguntas o inquietudes.
- Lleve copias de su registro diario a las citas o tome una foto y envíela a su equipo de atención por correo electrónico a través de kp.org. Guarde una copia del registro en blanco para agregar información durante las semanas siguientes.

Cómo pesarse

1. Pésese todas las mañanas después de vaciar la vejiga y antes de desayunar.
2. Pésese con la misma cantidad de ropa o sin ropa.
3. Use siempre la misma báscula. Asegúrese de que esta esté apoyada sobre una superficie sólida.
4. Ponga la báscula en cero.
5. Registre su peso en libras.

Estamos aquí para ayudarle

Para obtener más información, como videos sobre la insuficiencia cardíaca, ingrese a kpdoc.org/heartfailure (en inglés).



