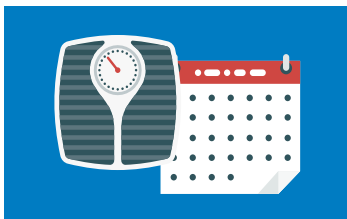


Kit de recursos sobre la insuficiencia cardiaca

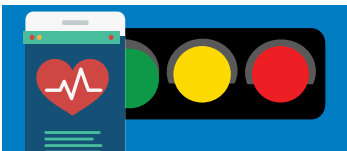


Use estos recursos como ayuda para manejar la insuficiencia cardiaca (IC), también conocida como insuficiencia cardiaca congestiva (ICC).



Balanza: Pésele diariamente en la mañana, después de orinar por primera vez y antes de vestirse y desayunar.

Registre su peso: Anote su peso en una [hoja de registro](#) o en un [calendario](#). Compare los números para saber si aumentó 2 o 3 libras en un día o 5 libras en una semana, o siga las instrucciones que le dé el médico u otro proveedores de atención médica.



Recurso de evaluación por zonas de la insuficiencia cardiaca: Use este [recurso de evaluación por zonas](#) a fin de saber lo que tiene que hacer cada día para seguir sintiéndose bien (zona verde). También sabrá cuáles son los síntomas que indican que debe llamar para pedir ayuda (zona amarilla) y evitar llamar al 911 o ir a la sala de emergencias (zona roja).



¿Qué es un líquido? Si debe limitar su consumo de líquidos (consulte al médico o a un proveedor de atención médica), [este recurso](#) lo ayudará a identificar cuáles son los líquidos (se derriten a temperatura ambiente) y le mostrará cómo medirlos para hacer su seguimiento. Si debe limitar los líquidos, lo más común es beber 2,000 mililitros/64 onzas por día.



Aprenda a leer las etiquetas de la comida para saber el contenido de sal (sodio): Si debe limitar su consumo de sal (consulte al médico o al proveedor de atención médica), es importante que sepa cuánta sal (sodio) contiene cada porción de lo que come o bebe. Esta [infografía](#), de la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA), muestra cómo leer las etiquetas de la comida para saber el sodio que contiene cada porción del alimento.



Comidas con bajo contenido de sal (sodio): Cuando su corazón no bombea con tanta fuerza y eficacia como lo hacía antes, las comidas que contienen sal (sodio) podrían causar que su cuerpo retenga líquidos, ¡como una esponja! El exceso de líquidos puede alojarse en sus tobillos o en sus piernas y en sus pulmones, lo que le puede causar dificultad para respirar. Si debe limitar la sal (sodio), lo más común es consumir 2,300 mg o menos al día (consulte al médico o al proveedor de atención médica). Lea esta [hoja de datos](#) del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute, NHLBI) para ver sugerencias sobre cómo reducir la sal (sodio).



Si hace ejercicio, su corazón estará más sano aunque tenga una enfermedad cardiaca. Lea el [kit de recursos sobre el ejercicio y los adultos de edad mayor](#) del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (National Institute on Aging, NIA) para enterarse del valor que tiene el ejercicio para los adultos de edad mayor. Lea la información sobre [rehabilitación cardiaca](#) en Medicare.gov y vea los programas que tienen cobertura para usted.



Medicina: Cuando se trata de medicina, tres cosas son importantes:

1. ¿Puede comprar todas sus medicinas?
2. ¿Puede conseguirlas en la farmacia? ¿También los reabastecimientos?
3. ¿Puede tomarlas como se debe?

Si contestó “no” a cualquiera de estas preguntas, hable sobre su situación con el médico o el proveedor de atención médica. Use el [recurso Registro de salud personal](#) para anotar la medicina que toma.

Obtenga más información: [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(Centers for Disease Control and Prevention\): insuficiencia cardiaca](#)



WWW.TMFNETWORKS.ORG

