

Mi Plan de Acción para Insuficiencia Cardíaca

Nombre _____ Fecha _____

Por favor traiga este plan y una lista de sus medicinas a cada visita de un proveedor de la salud o sala de emergencias.

Cosas que haré cada día

- Pesarme en la mañana después que use el baño y antes de comer o beber. Usar la misma cantidad de ropa.
- Anotar mi peso y compararlo con el de ayer.
- Revisar si hay hinchazón en mis manos, piernas, tobillos, pies y estómago.
- Cuidar mi consumo de líquidos y llamar a mi médico si bebo más de 8 tazas (64 oz) por día.
- Estar activo y caminar. Levantarme y hacer cosas.
- Tomar mi medicina de la manera que mi proveedor de salud y yo discutimos aun cuando me sienta bien.
- Ir a todas mis citas de la salud.
- Comer alimentos saludables, bajos en sodio (sal) y grasa saturada, y no agregar sal a mis alimentos.
 - La American Heart Association recomienda no más de 2,300 mg de sodio cada día.
- No fume y manténgase alejado de lugares con humo.

Me siento normal para mí

- Mi peso no aumentó 3 libras o más desde ayer o 5 libras o más desde la semana pasada.
- Tengo la misma o ninguna hinchazón en mis manos, piernas, tobillos, pies o estómago.
- Mi respiración es normal para mí.

- Hago mis cosas normales.
- Mi alimentación y sueño son normales para mí.
- Mis pensamientos están claros.

PRECAUCIÓN – Necesito tomar acción

ME SIENTO PEOR O DIFERENTE →

- Mi peso ha aumentado 3 libras o más desde ayer o 5 libras o más desde la semana pasada
- Tengo más hinchazón en mis manos, piernas, tobillos, pies o estómago.
- Mi respiración es peor para mí.
- Tengo dificultad para respirar cuando estoy acostado.
- Tengo una tos que está empeorando.
- Tengo problemas para comer o dormir.
- Me siento más cansado o mareado.
- Me siento incomodo o como si algo estuviera mal.

ACCIÓN

1. Llamar a mi equipo médico:

Nombre: _____

Teléfono: _____

2. Entonces me aseguraré de revisar que haya tomado todas mis medicinas.
3. Descansar y hacer cosas que me ayuden a respirar.
4. Sentarme y levantar mis pies.

PELIGRO – Tomaré acción inmediatamente

ME SIENTO MUCHO PEOR →

- Siento como que no puedo respirar.
- Tengo problemas para respirar cuando estoy en reposo.
- Tengo un malestar del pecho nuevo o que está empeorando.
- Tengo mucho sueño o no puedo pensar claramente

ACCIÓN – LLAMARÉ AL 911

Conseguiré ayuda de inmediato.

NO conduciré, ni pediré a un amigo o familiar llevarme al hospital.

