



Libro de la Insuficiencia Cardíaca

Información y Pautas

PLAN DE ACCIÓN CONTRA LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

Nombre: _____ Fecha: _____

Nombre del médico: _____ Teléfono: _____

Contacto en caso de emergencia: _____ Teléfono: _____

Bien controlada: esta zona es mi objetivo.

Medidas a tomar

Días en la zona verde

Mis síntomas están bajo control. No tengo:

- falta de aliento,
- aumento de peso,
- mayor hinchazón de los pies, tobillos, piernas o estómago.
- dolor en el pecho.

- Tomaré todos mis medicamentos tal como me los recetaron.
- Asistiré a todas mis citas con el médico.
- Seguiré haciendo lo que he estado haciendo para controlar mi insuficiencia cardíaca.

ATENCIÓN: esta zona es una advertencia.

Medidas a tomar

Días en la zona amarilla

- Aumenté 3 libras (1.3 kg) en 1 día o más de 5 libras (2.3 kg) en 5 días.
- Me falta el aliento con mayor frecuencia. Me cuesta trabajo respirar al estar acostado.
- Tengo mayor hinchazón en pies, tobillos, piernas y estómago.
- Me siento más cansado. Tengo menos energía.
- Tengo tos seca y áspera.
- Me siento intranquilo. Sé que algo no está bien.
- Siento mareos o aturdimiento.

- Llamaré hoy mismo al consultorio de mi médico.

Emergencia: llame al 911

Medidas a tomar

Días en la zona roja

- Tengo graves problemas para respirar.
- Siento dolor, opresión o pesadez en el pecho.
- Me siento confundido o no puedo pensar claramente.

- Llamaré al 911 para pedir ayuda de inmediato.

La mejor atención para la insuficiencia cardíaca



- Asista a todas las citas con su médico, su cardiólogo y con la Clínica de Insuficiencia Cardíaca.
- Pésese todas las mañanas. Notifique los aumentos de peso a su médico, a su cardiólogo o a la Clínica de Insuficiencia Cardíaca.
- Tome sus medicamentos tal como se los recetó su médico.
- Evite tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE) tales como ibuprofeno (Motrin[®], Advil[®]) y naproxeno (Aleve[®]).
- Limite su consumo de sodio (sal) a 2000 mg (1 cucharadita) al día.
- Limite su consumo de líquidos a un volumen de 48 a 64 onzas (oz.) o de 6 a 8 tazas al día.
 - Es el equivalente a un volumen de entre 1500 y 2000 ml al día.
 - Esto incluye todas las bebidas y alimentos líquidos a temperatura ambiente.
- Analice los cuidados paliativos terminales y elabore un plan. Anote sus deseos.

Signos de advertencia de insuficiencia cardíaca



Llame a su médico si tiene uno o más de los siguientes síntomas:

- Aumento de peso de 3 libras (1.3 kg) en 1 día o 5 libras (2.3 kg) o más en 5 días.
- Más falta de aliento de lo habitual.
- Aumento o aparición de hinchazón en pies o tobillos.
- Mayor dificultad para respirar cuando está acostado.
- Necesita dormir en una silla por las noches.
- Tiene tos seca y áspera.
- Cansancio que dura más de un día.
- Sensación de ansiedad o intranquilidad.
- Mareos o aturdimiento.

Llame al 911 si tiene:

- Falta de aliento grave.
- Dolor, opresión, pesadez o incomodidad en el pecho.
- Confusión o dificultad para hablar.

Consejos para tener una vida saludable con insuficiencia cardíaca



- Tome sus medicamentos tal como se los recetó su médico.
- Mantenga una dieta que favorezca la salud de su corazón.
- Pésese todos los días.
- Hable con su médico antes de iniciar una nueva dieta o de empezar a tomar nuevos medicamentos, vitaminas o suplementos hechos a base de hierbas.
- Lleve siempre con usted una lista actualizada de sus medicamentos. Incluya medicamentos recetados, medicamentos de venta libre y vitaminas o suplementos hechos a base de hierbas. Indique el nombre del fármaco, la cantidad que toma y con qué frecuencia lo toma. Actualice esta lista cada vez que vaya al médico, hospital o centro de emergencia.
- Si fuma, deje de fumar. Si está preparado para dejar de fumar, llame al (269) 341-7723.
- Vacúnese contra la influenza cada año y contra la neumonía cada vez que se lo indique su médico.

Introducción

Este libro habla sobre la enfermedad llamada insuficiencia cardíaca. Esperamos que esta información le ayude a saber más sobre esta enfermedad. Si encuentra palabras que no conoce, revise la sección Palabras que debe conocer al final de este folleto.

Tenga presente que usted es único. Cada situación de salud es diferente. Si tiene preguntas, no dude en llamar a su cardiólogo o a su médico de cabecera.

Índice

Zonas de Insuficiencia Cardíaca.	3
Pautas Generales para.	6
Vivir con Insuficiencia Cardíaca	
Citas y Atención de Seguimiento.	10
Preguntas Frecuentes (FAQs).	11
10	
Medicamentos.	13
Actividad y Rehabilitación.	17
Pautas de Dieta.	28
Palabras que debe conocer.	38

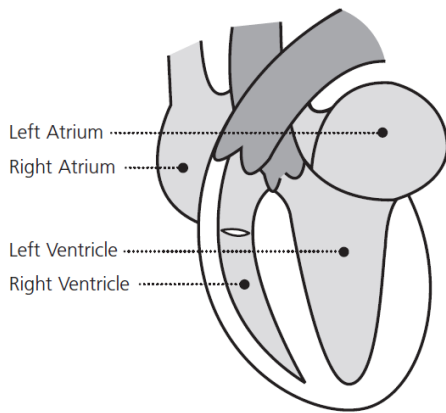
Pautas generales para vivir con insuficiencia cardíaca

En la insuficiencia cardíaca, su corazón es incapaz de bombear toda la sangre que su cuerpo necesita. Cuando el corazón no puede bombear la sangre a su cuerpo, el líquido en exceso se acumula en los pulmones. Esto dificulta la respiración. A muchas personas con insuficiencia cardíaca también se les hinchan los pies y las manos. A veces a las personas con insuficiencia cardíaca también se les hincha el abdomen.

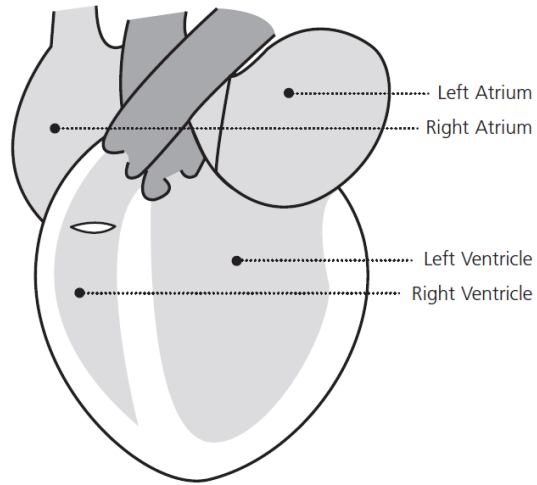
La insuficiencia cardíaca tiene muchas causas. A veces ocurre después de un ataque cardíaco. La presión arterial elevada puede llevar a insuficiencia cardíaca. Una acumulación de colesterol y grasa en las arterias del corazón pueden ocasionar la insuficiencia cardíaca. Tener alguna anomalía en las válvulas cardíacas puede ser causa de la insuficiencia cardíaca.

La insuficiencia cardíaca es una afección que empeora con el tiempo. Es importante que usted siga los consejos de su médico sobre la forma de tratar su insuficiencia cardíaca.

Normal heart



Enlarged heart with heart failure



Corazón normal	Corazón agrandado por la insuficiencia cardíaca
Aurícula izquierda	Aurícula izquierda
Aurícula derecha	Aurícula derecha
Ventrículo izquierdo	Ventrículo izquierdo
Ventrículo derecho	Ventrículo derecho

Lo que debe hacer:

- Tome sus medicamentos exactamente como se lo indicó su médico.
- Pésese todas las mañanas.
 - Si sube de peso 3 libras en 1 día o 5 libras o más en 5 días, llame a su médico.
- Lo mejor es que siga una dieta baja en sodio, en grasas y en colesterol.
- Manténgase atento a estos cambios todos los días.
 - Falta de aliento
 - Aumento de peso
 - Mayor hinchazón de los pies, tobillos, piernas y estómago
 - Dolor en el pecho
 - Sentirse más cansado. Sin energía
 - Tos seca y áspera
 - Mayor dificultad para respirar cuando está acostado
 - Mareos o aturdimiento
 - Sentirse intranquilo – “sabe que algo no está bien”
- Verifique con su médico si puede consumir alcohol.
- Mantenga un peso corporal, niveles de colesterol, presión arterial y nivel de azúcar en sangre saludables que le ayuden a mantener controlada su insuficiencia cardíaca.
- Siga un programa de ejercicios para hacer una actividad física regular.
- No fumar es muy importante para su recuperación y su salud. Si fuma, **POR FAVOR, DEJE DE FUMAR**. Puede obtener información y apoyo de su médico, enfermero o del servicio de respuesta Bronson HealthAnswers llamando al (269) 341-7723.

Problemas que debe informar al cardiólogo (médico del corazón) o a su médico de cabecera

Zona Amarilla: ATENCIÓN – Esta es una advertencia.

- Aumento de peso de 3 libras (1.3 kg) en un día, O
- Aumento de peso de 5 libras (2.3 kg) o más en 5 días
- Más falta de aliento de lo habitual
- Mayor hinchazón de los pies, tobillos, piernas o estómago de lo habitual
- Se siente más cansado – sin energía
- Tos seca y áspera
- Mayor dificultad para respirar cuando está acostado
- Se siente intranquilo – “sabe que algo no está bien”
- Se siente mareado o aturdido

Zona Roja: EMERGENCIA - Vaya al centro de emergencia más cercano o llame al 911 si tiene algo de lo siguiente:

- Graves problemas para respirar
- Dolor, apretura, presión o pesadez en el pecho
- Confusión o no puede pensar claramente

Citas y Atención de Seguimiento

Antes de abandonar el hospital, se le programará una cita con su cardiólogo, con su médico de cabecera o con la Heart Failure Clinic. Esta cita es importante para que su médico pueda escuchar su corazón y sus pulmones y asegurarse de que usted está bien.

Traiga consigo todos los envases de sus medicamentos, el calendario de peso y este libro de insuficiencia cardíaca cada vez que vaya a cualquier consultorio médico.

Preguntas Frecuentes

P: ¿A quién llamo para mis medicamentos?

R: Antes de que abandone el hospital recibirá las recetas para los medicamentos. Tome solamente los medicamentos indicados en sus documentos del alta. Su cardiólogo, su médico de cabecera o el personal de la Heart Failure Clinic pueden responderle las preguntas sobre los medicamentos.

P: ¿Voy a morir pronto?

R: La insuficiencia cardíaca es una enfermedad grave que puede afectar lo que le queda de vida. Esta es una enfermedad crónica. Nunca desaparecerá ni se curará. Algunas personas con insuficiencia cardíaca mueren antes que otras. Con los medicamentos adecuados en las dosis correctas y un manejo cuidadoso, puede vivir más tiempo y sentirse mejor.

P: ¿Por qué tengo insuficiencia cardíaca?

R: Generalmente la insuficiencia cardíaca comienza cuando otro problema debilita a su corazón o lo deja más rígido y por lo tanto no bombea o no se llena normalmente. Una causa común de la insuficiencia cardíaca es un ataque cardíaco. Otras causas incluyen presión arterial alta, diabetes, enfermedad pulmonar, problemas con las válvulas cardíacas, e infección del músculo cardíaco. Beber demasiado alcohol durante mucho tiempo también puede provocar insuficiencia cardíaca. Es posible que haya antecedentes de insuficiencia cardíaca en algunas familias. A veces la causa exacta de la insuficiencia cardíaca se desconoce.

P: ¿Tendré que tomar medicamentos para el corazón para siempre?

R: Sí. Las investigaciones demuestran que los medicamentos para la insuficiencia cardíaca pueden ayudar a mantener estable la función cardíaca durante mucho tiempo. Los medicamentos para la insuficiencia cardíaca también pueden ayudar a las personas a vivir por más tiempo, tener menos problemas, respirar mejor, tener más energía, tener menos hinchazón, y mantenerse fuera del hospital. Medicamentos diferentes ayudan al corazón de modos diferentes. En ocasiones, sus medicamentos tendrán que ser ajustados para ayudar a su corazón.

P: ¿Debería recibir la vacuna contra la influenza o contra la neumonía?

R: El objetivo del tratamiento de la insuficiencia cardíaca es estar bien. Una forma de hacer esto es evitar contraer gripe o neumonía. Vacúnese contra la influenza todos los años. Consulte a su médico si debería recibir una vacuna contra la neumonía.

P: ¿Puedo tomar alcohol?

R: El alcohol puede dañar las células del corazón y hacer que le sea más difícil al corazón bombear sangre. En la insuficiencia cardíaca, el corazón ya está teniendo problemas para bombear. Es mejor tomar muy poco o no tomar nada de alcohol.

P: ¿Tengo alguna limitación de movimiento?

R: Una de las formas más importantes en la que las personas con insuficiencia cardíaca pueden sentirse mejor es manteniéndose activas. Las investigaciones demuestran que la actividad que incluya ejercicio, trabajo y sexo es saludable y segura para la mayoría de las personas con insuficiencia cardíaca. El médico podría limitar la cantidad de peso que puede levantar o el tipo de cosa que puede hacer.

P: ¿Con quién tendré que hacer una cita después de dejar el hospital?

R: Deberá hacer una cita con su cardiólogo, su médico de cabecera o la Heart Failure Clinic. Es importante que tenga una cita antes de una semana de salir del hospital. Su médico o el personal del médico lo examinarán para asegurarse de que está mejorando como se espera.

Medicamentos

A menudo se ordenan los siguientes medicamentos para pacientes que tienen insuficiencia cardíaca. Cada sección tiene información sobre los medicamentos y los efectos secundarios. Es importante conocer sus medicamentos y saber por qué los está tomando.

Pautas Generales

- Lleve consigo una lista completa de sus medicamentos en todo momento. Incluya los complementos herbales, medicamentos recetados y medicamentos de venta libre. Indique el nombre del fármaco, la dosis (cuánto toma) y con qué frecuencia lo toma. Actualice esta lista cada vez que vaya al médico, hospital o centro de emergencia.
- Obtenga sus medicamentos en una sola farmacia. Esto le permite a su farmacéutico revisar todos sus medicamentos. Esto es para evitar interacciones farmacológicas que puedan dañarlo. También le ayuda a su farmacéutico a contestar cualquier pregunta que tenga sobre sus medicamentos.
- Informe a sus médicos acerca de cualquier cambio en sus medicamentos. Esto incluye comenzar o interrumpir cualquier medicamento.
- Tome sus medicamentos como se lo indicó su médico. Si omite una dosis, no duplique la dosis siguiente.
- Llame a su médico si experimenta efectos secundarios graves debido a sus medicamentos.
- Si tiene problemas para pagar por sus medicamentos, llame a su médico o al farmacéutico.
- Algunos medicamentos pueden empeorar su insuficiencia cardíaca. Hable con su médico o farmacéutico sobre los medicamentos antes de empezar a tomarlos:
 - AINE (ibuprofeno (Motrin™, Advil™), naproxeno (Aleve™))
 - Nuevos productos a base de hierbas o vitaminas

Diuréticos (también conocidos como “pastillas para el agua”)

- En la insuficiencia cardíaca su cuerpo puede retener mucho líquido. Los diuréticos actúan aumentando la cantidad de líquido que elimina el cuerpo. Lo hacen al aumentar la cantidad de orina que su cuerpo produce. Por lo tanto aumenta la cantidad de veces que debe ir al baño.

- Es necesario que se controle sus niveles de potasio cuando toma diuréticos. La mayoría de los diuréticos también eliminan potasio de su cuerpo. Su médico le puede dar una receta para tabletas de potasio que deberá tomar con su diurético.
- Un efecto secundario común son los mareos y el aturdimiento, especialmente al inicio de la terapia. Levántese despacio cuando esté sentado o acostado. Otros efectos secundarios incluyen:
 - Ir mucho al baño
 - Sed
 - Calambres musculares
 - Sensibilidad al sol (podría quemarse más fácilmente)
- Los diuréticos incluyen furosemida (Lasix[®]), bumetanida (Bumex[®]), torseמיד (Demedex[®])

Inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ACE) y bloqueadores de los receptores de la angiotensina II (ARB)

- Estos medicamentos tratan la hipertensión y la insuficiencia cardíaca. Pueden aumentar la supervivencia después de un ataque cardíaco.
- Estos medicamentos aumentan el flujo sanguíneo en los riñones. Esto ayuda a proteger los riñones de los pacientes que tienen diabetes.
- Un efecto secundario común son los mareos y el aturdimiento, especialmente al inicio de la terapia. Levántese despacio cuando esté sentado o acostado. Otros efectos secundarios incluyen:
 - Dolor de cabeza
 - Diarrea
 - Llame a su médico o vaya al centro de emergencia de inmediato si presenta:
 - Hinchazón de la lengua, los labios o la nariz
 - Problemas para respirar o tragar en forma repentina
- Los efectos secundarios poco frecuentes incluyen problemas renales y más probabilidad de infección. Llame a su médico de inmediato si es incapaz de orinar o tiene un aumento de peso importante.
- Llame a su médico o farmacéutico si tiene tos seca constante mientras está tomando este medicamento.
- Es necesario que se controle sus niveles de potasio cuando toma diuréticos. Estos medicamentos a veces hacen que su cuerpo acumule demasiado potasio. Dígame al médico si está tomando potasio extra.

- NO debería tomar estos medicamentos si está embarazada. Si está embarazada o planea quedar embarazada mientras toma estos medicamentos debería llamar al médico.
- Los inhibidores de ACE incluyen lisinopril (Zestril[®]), ramipril (Altace[®]), benazepril (Lotensin[®]), enalapril (Vasotec[®]), quinapril (Accupril[®]).
- Los ARB incluyen valsartan (Diovan[®]), olmesartan (Benicar[®]), losartan (Cozaar[®]), irbesartan (Avapro[®])

Beta-bloqueadores

- Los beta-bloqueadores funcionan disminuyendo su frecuencia cardíaca. Esto ocasiona una compresión más fuerte del músculo cardíaco. Ayudan a evitar ataques cardíacos, especialmente en pacientes que fueron sometidos a una cirugía a corazón abierto.
- Los beta-bloqueadores también se usan para tratar la presión arterial alta, la insuficiencia cardíaca, los latidos cardíacos anormales y el dolor en el pecho.
- Los efectos secundarios comunes de los beta-bloqueadores incluyen:
 - Disminución de la energía, especialmente al comienzo del tratamiento
 - Sensación de somnolencia
 - Falta de aliento
 - Diarrea
 - Hinchazón de manos o pies
 - Sensación de mareos o aturdimiento.
- No deje de tomar este medicamento de forma abrupta.
- Los beta-bloqueadores incluyen metoprolol (Lopressor[®], Toprol XL[®]), carvedilol (Coreg[®]), bisoprolol (Zebeta[®])

Antagonistas de la Aldosterona

- Estos medicamentos ayudan a mejorar la calidad de vida y los síntomas en algunos pacientes con insuficiencia cardíaca.
- Los efectos secundarios comunes:
 - Dolor de cabeza
 - Mareos
 - Cansancio
 - Diarrea
- Llame a su médico o farmacéutico de inmediato si:
 - Desarrolla un sarpullido
 - Se siente confundido.

- Es necesario que se controle sus niveles de potasio cuando toma diuréticos. Estos medicamentos a veces hacen que su cuerpo acumule demasiado potasio. Dígale al médico si está tomando potasio extra.
- Los antagonistas de la aldosterona incluyen espironolactona (Aldactone®), eplerenona (Inspra®)

Nitratos e hidralazina

- Estos medicamentos funcionan ayudando al flujo sanguíneo a pasar por el corazón. Disminuyen la presión arterial y tratan el dolor en el pecho.
- Un efecto secundario común son los mareos y el aturdimiento, especialmente al inicio de la terapia. Levántese despacio cuando esté sentado o acostado. Otros efectos secundarios incluyen:
 - Dolor de cabeza
 - Malestar estomacal
 - Dolor en el pecho
 - Debilidad
- Llame a su médico o farmacéutico de inmediato si tiene:
 - Falta de aliento
 - Dolor en el pecho
 - Dolor de cabeza muy fuerte
 - Mareos que no desaparecen
- Para tratar la insuficiencia cardíaca, estos medicamentos vienen juntos en una píldora llamada BiDil®.

Digoxin (Lanoxin®)

- Este medicamento actúa disminuyendo la frecuencia cardíaca y ayudando a la sangre a fluir hacia el corazón.
- Los efectos secundarios comunes:
 - Mareos
 - Dolor de cabeza
 - Malestar estomacal
 - Diarrea
- Llame a su médico o farmacéutico de inmediato si:
 - Tiene una frecuencia cardíaca muy baja
 - Se siente confundido
 - Tiene visión borrosa
 - Ve halos amarillos alrededor de las luces

Pautas de actividad en la insuficiencia cardíaca, de Bronson Rehabilitation Services (Servicios de Rehabilitación de Bronson)

Actividad y ejercicio en forma regular:

- Mejora sus síntomas de insuficiencia cardíaca.
- Aumenta su energía y resistencia.
- Mejora su fuerza, equilibrio y flexibilidad en general.
- Reduce el estrés, la ansiedad y la tensión.

Cómo hacer que su ejercicio sea seguro para usted:

- Hable con su médico antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicios.
- Al reanudar el ejercicio, aumente lentamente hasta alcanzar sus niveles de entrenamiento normales.
- Asegúrese de beber suficiente agua para permanecer hidratado. Recuerde seguir las pautas de restricción de líquidos de su médico.
- Si no puede hablar mientras está haciendo ejercicio, es posible que se esté presionando demasiado.
- Debería enfriarse durante al menos 20 minutos después del ejercicio antes de ducharse.
- Es importante proteger el corazón y evitar que trabaje excesivamente.
 - No haga ejercicio si está enfermo.
 - No se presione al máximo durante el ejercicio.
 - No suba escaleras como parte de su ejercicio.
 - No camine en el exterior si está haciendo viento.
 - No camine para ejercicio en el exterior cuando esté muy caluroso, muy húmedo o muy frío.
 - No camine para ejercicio en áreas con demasiadas colinas.
 - No tome una ducha caliente justo después de hacer ejercicio.
- Si siente que le falta el aliento, está muy cansado o tiene dolor en el pecho durante o después de su actividad, deténgase y descanse hasta sentirse mejor. Retome sus actividades a un ritmo más suave.
 - Si los síntomas no se alivian con el descanso o los medicamentos recetados, llame a su médico o al 911.

Escala de Esfuerzo Percibido (cuánto esfuerzo piensa que está poniendo en su actividad)

- Haga que su actividad coincida con lo que puede hacer. Empiece lentamente y aumente hasta alcanzar un programa de ejercicios de 20 a 30 minutos. Puede usar la **Escala de Esfuerzo Percibido** para ayudarse a verificar si está trabajando a un ritmo adecuado para usted. El esfuerzo es la cantidad de energía que está usando para hacer una actividad.

Escala de Esfuerzo Percibido	
0	Absolutamente nada
0.5	Apenas perceptible
1	Muy ligero
2	Ligero
3	Moderado
4	Algo pesado
5-6	Pesado
7-9	Muy pesado
10	Muy, muy pesado

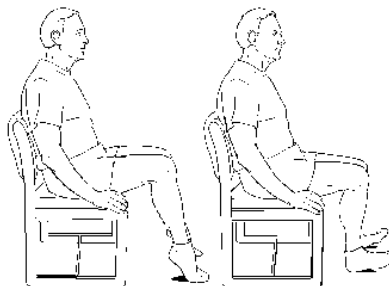
- Cuando haga ejercicio, elija el número que describa mejor su nivel de esfuerzo en la escala de 0 a 10.
- Asegúrese de incluir si siente falta de aliento o fatiga general.
- Esto le dará una buena idea de qué tan fuerte está trabajando en su actividad. Use esta información para aumentar o disminuir su actividad y alcanzar su objetivo.
- Cuando comience un programa de ejercicios, es posible que desee mantener su nivel en 2-3, y luego aumente a un nivel de 3-4 por el resto del ejercicio.

Tipos de ejercicio sugeridos:

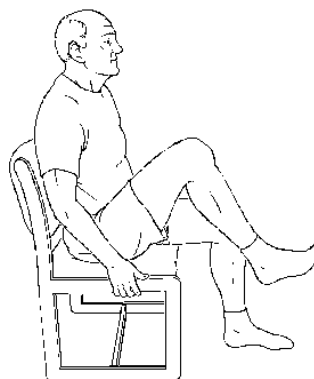
- **Calentamiento:** incluye estiramiento lento y suave de todos los músculos (5 a 10 minutos)

Mientras está sentado:

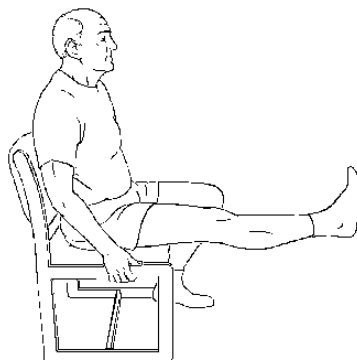
Mueva sus tobillos hacia arriba y hacia abajo.



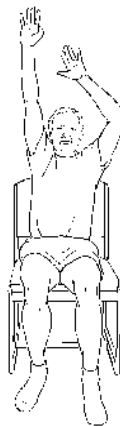
Levante su rodilla hacia el techo y en forma alternada como si estuviera marchando.



Estire las rodillas extendiendo las piernas y bajándolas de nuevo hacia el piso.



Alterne ambos brazos estirándolos sobre su cabeza y luego bájelos lentamente hacia su regazo.

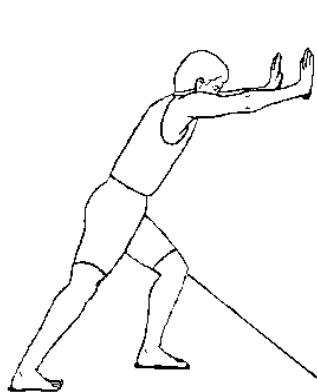


Encójase de hombros: levante los hombros hasta las orejas y luego muévalos en forma circular.

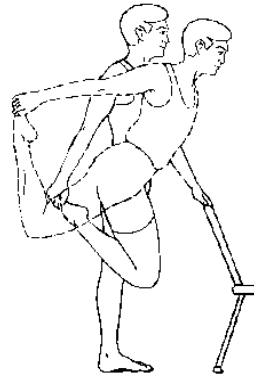


Mientras está de pie:

Estire los músculos de sus pantorrillas sosteniéndose de la pared y colocando la pierna estirada detrás de usted. Mantenga el pie totalmente apoyado en el piso y la pierna estirada mientras se inclina hacia adelante sobre la pierna opuesta.

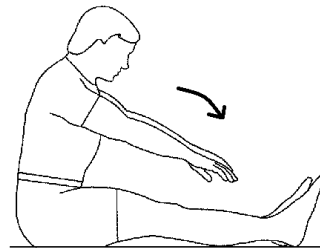


Estire sus cuádriceps sosteniéndose de una silla y doblando una rodilla detrás de usted mientras se toma del tobillo. Repítalo con la otra pierna.

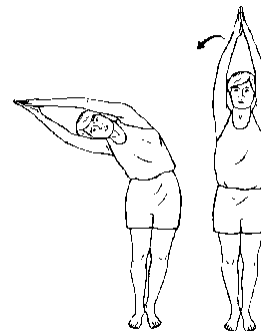


Para estirar los tendones de la corva: Siéntese en una superficie suficiente grande para poner las piernas estiradas frente a usted.

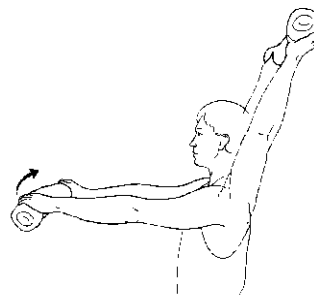
Manteniendo la espalda derecha, inclínese hacia delante para llevar el pecho tan cerca de las rodillas como pueda hasta que sienta un tirón constante. Tome aire, relájese y trate de llegar a sus rodillas mientras deja salir el aire de sus pulmones.



Inclinaciones laterales: estire un brazo sobre su cabeza e inclínese al lado opuesto para estirar su tronco. Repítalo con el otro lado.



Estiramiento de hombros: Extienda sus brazos hacia delante con los dedos de sus manos entrelazados y levántelos sobre su cabeza. Si no puede enlazar sus dedos, puede sostener los extremos de una toalla enrollada.



- **Ejercicios cardiovasculares:** cualquier ejercicio diseñado para aumentar su frecuencia cardíaca en forma segura que le permita fortalecer su corazón y sus pulmones (10-20 minutos)
 - Caminar
 - Bicicleta fija
 - Aeróbicos en el agua
 - Aeróbicos de bajo impacto
- **Enfriamiento:** estírese lenta y suavemente para permitir que su frecuencia cardíaca disminuya después del ejercicio y deje que sus músculos se relajen (5-10 minutos)
 - Repita los estiramientos del calentamiento.
 - El enfriamiento **no** significa sentarse o dejar de moverse.

Tarjeta de identificación

- Lleve consigo una tarjeta de identificación en todo momento, especialmente cuando está caminando. Puede recortar la siguiente tarjeta y guardarla o puede hacer la suya propia.

Nombre: _____
Dirección: _____
Ciudad/Estado: _____
Teléfono: _____
Afecciones médicas: _____
Médico: _____
Teléfono del médico: _____
Medicamentos: _____

Signos de esfuerzo excesivo de su corazón

Evalúe su respuesta a la actividad. Cualquier actividad es demasiado si:

- Le falta el aliento por más de 10 minutos.
- Su pulso no vuelve al pulso en reposo en 2 a 5 minutos.
- Su corazón late a un ritmo irregular.
- Se cansa de forma inusual.
- Siente náuseas o deseos de vomitar.
- Tiene calambres fuertes en las piernas.
- Queda aturdido, mareado o se desmaya.

Si presenta cualquiera de estos síntomas, interrumpa lo que está haciendo de inmediato. Si continúan, llame a su médico.

Técnicas de conservación de energía y simplificación del trabajo

Simplificación del trabajo: completar una tarea del modo más eficaz, utilizando la menor cantidad de esfuerzo en el menor tiempo posible.

Conservación de energía: usar la energía inteligentemente para hacer las tareas que tiene que hacer y aún tener energía para hacer las actividades que disfruta.

Principios fundamentales de conservación de energía y simplificación del trabajo:

- Planifique con anticipación
 - Decida qué hora del día es mejor para usted y planifique más cosas para hacer en ese momento.
 - Espacie las cosas para hacerlas calmadamente a lo largo del día y de la semana.
 - Varíe las tareas difíciles y las sencillas en forma adecuada.
 - Manténgase organizado. Tenga todos los artículos necesarios para una tarea en un mismo lugar.
- Fije prioridades
 - Decida qué tareas son las más importantes.
 - Pídale a otros que hagan algunas tareas si pueden hacerlas.
 - Tómese el tiempo suficiente para lo que está haciendo de modo que no tenga que apurarse.
 -

- Fíjese su propio ritmo
 - Planifique momentos de descanso en su día (10-15 minutos).
 - Muchos descansos breves pueden ser mejor que un solo descanso prolongado.
 - Asegúrese de detenerse y descansar cuando se sienta cansado.

- Mecánica del cuerpo
 - Cuando pueda, siéntese, en lugar de permanecer de pie.
 - Levante peso usando sus piernas y no su espalda.
 - Intente no girar dejando los pies fijos. Mueva sus pies al tiempo que gira.
 - Cargue las cosas cerca de su cuerpo usando ambas manos.

- Simplifique
 - Limite subir escaleras. Esto exige siete veces más energía que caminar sobre superficies planas.
 - Reemplace artículos pesados por livianos. Por ejemplo: platos de papel en lugar de loza.
 - Divida las tareas cotidianas en etapas separadas que se puedan hacer a lo largo del día, por ejemplo: ponga los platos en remojo antes de lavarlos.

- Equipo
 - Evalúe todas las áreas de su hogar teniendo en mente equipo que pueda facilitar las cosas.
 - Use equipo de baño si lo necesita.

Técnicas de conservación de energía diaria

- Baño:
 - Instale barras para asirse donde las necesite.
 - Reúna todos los artículos necesarios de antemano.
 - Coloque un tapete o tiras antideslizantes en la tina.
 - Lávese el cabello en la ducha para limitar la necesidad de encorvarse.
- Después de bañarse, póngase una bata de felpa para que absorba el agua. Séquese dando palmaditas.
 - Considere usar:
 - Banco de baño
 - Cabeza de ducha manual
 - Esponja con mango largo
 - Jabón con cordel
- Aseo personal:
 - Tenga una silla o taburete en el baño.
 - Guarde todos los artículos necesarios en la encimera, no debajo del lavabo.
 - Saque la pasta dental presionando el tubo contra la palma de su mano.
 - Considere usar:
 - Un cubo para guardar los artículos
 - Un secador de pelo liviano
 - Asas incorporadas en cepillos, peines y cepillos de dientes
 - Un cepillo de dientes eléctrico
 - Un asiento elevado para el inodoro
- Vestirse:
 - Cuelgue los zapatos o use bastidores.
 - Use sostenes de cierre frontal o abróchelos por delante y luego gírelos.
 - Siéntese para ponerse las prendas de la parte inferior del cuerpo.
 - Las prendas holgadas son más fáciles de poner y sacar.
 - Use pantalones con cintura elástica.
 - Baje la barra de colgar del armario si le cuesta alcanzar las prendas.
 - Si tiene un brazo o pierna débil o adolorida, vista ese miembro primero.
 - Use un accesorio para alcanzar las cosas, una varilla para vestirse, accesorio para ponerse las medias y un calzador de mango largo.
- En la cocina:
 - Ordene los armarios de modo que las cosas que usa con más frecuencia estén adelante.
 - Guarde los artículos donde sean más fáciles de alcanzar.
 - Saque todos los suministros antes de comenzar un proyecto.

- Siéntese mientras cocina o lava la vajilla.
 - Considere usar:
 - Utensilios de mangos más largos
 - Bandejas giratorias
 - Electrodomésticos
 - Tijeras para abrir paquetes
 - Dispensadores de jabón líquido
 - Asas a ambos lados en ollas y sartenes
 - Rociador manual separable en el fregadero
 - Carrito para mover varios artículos
 - Ambas manos para cargar las provisiones. Varias bolsas para poner las provisiones.
 - Un carrito para llevar hasta el automóvil
 - Deslice las ollas y las sartenes sobre el mostrador.
 - Ponga el azúcar y la harina en recipientes. Saque la cantidad que necesite con una cuchara.
 - No levante bolsas pesadas. Ponga pequeñas cantidades en más bolsas.
 - Instale manijas largas en los grifos y manijas anchas en las puertas.
 - Instale estantes deslizantes en los gabinetes.
 - Remoje la vajilla antes de lavarla.
 - Use un delantal con bolsillos para llevar utensilios o herramientas.
 - Cocine cantidades más grandes y congele porciones adicionales para más tarde.
- Compras:
 - Llame con anticipación para asegurarse de que la tienda tiene las cosas que desea.
 - Use carros motorizados en la tienda si hay disponibles.
 - Considere la posibilidad de pedir en línea los artículos más pesados, para que se los envíen a su casa.
 - Pídale al cajero que ponga pocas cosas en cada bolsa.
 - Vaya a una tienda que le lleve sus compras hasta su automóvil.
 - Escriba su lista en el orden en el que la tienda está dispuesta.
 - Llame a la tienda con anticipación para reservar una silla de ruedas.
 - Lavado de ropa:
 - Considere usar:
 - Ambas manos para levantar y mover las prendas
 - Ambas manos para verter el detergente
 - Un carrito para mover la ropa hacia y desde la lavarropas
 - Un cesto para prendas claras y otro para oscuras
 - No suba y baje las escaleras más de una vez.
 - Planche sentado o use ropa que no necesite plancharse.
 - Mida previamente pequeñas cantidades de detergente para lavar ropa o use las marcas súper concentradas.
 - Prenda las medias entre sí con un alfiler antes de lavarlas.

- Siéntese a la mesa para ordenar y doblar las prendas.
- Lave cantidades más pequeñas para evitar levantar cosas pesadas.
- Ponga el cesto sobre una silla para reducir la cantidad de veces que se agacha cuando carga o descarga la lavarropas.
- Levante sobre una plataforma la lavarropas y la secadora de alimentación frontal para evitar agacharse.
- Limpieza:
 - Haga la cama un lado completo a la vez.
 - Considere usar:
 - Una aspiradora liviana.
 - Pinzas o accesorios para alcanzar cosas para recoger lo que esté en el piso.
 - Movimientos lentos y constantes.
 - Cepillos, esponjas y plumeros de mango largo.
 - Camine con su aspiradora. Manténgala cerca, en lugar de empujar y tirar.
 - Guarde los productos de limpieza en lugares prácticos y fáciles de alcanzar en el cuarto donde se van a usar.
 - Contrate a alguien para hacer la limpieza o cortar el césped.
 - Ponga la cortina de la ducha en el lavarropas para lavarla.
 - Limpie pequeñas partes de su casa a la vez. Tómese pequeños descansos.
 - Elimine los amontonamientos de cosas.
- Varios:
 - Saque cosas de su bolso de mano para dejarlo más liviano.
 - Pídale a su farmacéutico que no le ponga tapas a prueba de niños en los medicamentos.
 - Deje de hacer las tareas que no sean importantes para usted.
 - Considere usar:
 - Un teléfono de manos libres
 - Sistema automático para abrir la puerta del garaje
 - Tijeras eléctricas

Pautas para la Dieta

Lo que come y bebe afecta sus síntomas de insuficiencia cardíaca. Una de las cosas más importantes que puede hacer es limitar la cantidad de sodio en su dieta. Un exceso de sodio puede hacer que su cuerpo retenga líquidos. El exceso de líquidos dificulta el funcionamiento de su corazón. Esto puede aumentar su falta de aliento y otros síntomas de insuficiencia cardíaca.

Limite el consumo de sodio

- La sal es una de las mayores fuentes de sodio. Una cucharadita de sal contiene 2,000 miligramos (mg) de sodio.
 - Retire el salero de la mesa.
 - No use sal cuando cocine.
 - No use otros tipos de sal, como sal kosher, sal marina, sal para condimentar, sal de apio, sal de cebolla o sal de ajo.
 - Pregúntele a su médico si puede usar un sustituto de la sal.
- Muchos alimentos también contienen sodio.
 - Limite el consumo de sodio a 2000 mg al día.
 - Limite el consumo de sodio a no más de 600 mg por comida si hace tres comidas al día.
 - No use alimentos con más de 300 mg de sodio por porción.
 - Limite los alimentos que tengan más de 200 mg de sodio por porción.
 - Disfrute los alimentos que tengan menos de 100 mg de sodio por porción.
 - Los alimentos frescos por lo general contienen menos sodio que los procesados.
 - Lea las etiquetas de los alimentos para encontrar los que tengan menos sodio.

Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Si la etiqueta dice:	Esto significa:
Libre de sal o sodio	El alimento tiene menos de 5 mg de sodio por porción.
Muy bajo contenido de sodio	El alimento tiene menos de 35 mg de sodio por porción.
Bajo contenido de sodio	El alimento tiene menos de 140 mg de sodio por porción.
Bajo en sodio o Ligeramente salado	Al menos 50 por ciento menos sodio que el producto regular.
Reducido en sodio	Al menos 25 por ciento menos sodio que el producto regular.
Sin sal agregada o Sin salar	No se agrega sal durante el procesamiento. Esto no significa que esté libre de sodio. Verifique en los "Datos de nutrición" de la etiqueta la cantidad exacta de sodio.
Salud del corazón	Esto <u>no</u> significa bajo en sodio. Significa que el producto tiene bajo contenido de grasa, grasa saturada y colesterol.

Los "Datos de nutrición" en la etiqueta listan la cantidad de sodio en cada porción.

Datos de nutrición

Tamaño de la porción 1/2 taza (120 g)

Porciones por envase 8

Cantidad por porción

Calorías 178

Calorías de grasa 18

% Valores Diarios*

Grasas totales 2 g

3%

Grasas saturadas 0 g

0%

Grasas trans 0 g

Colesterol 0 mg

0%

Sodio 319 mg

13%

Carbohidratos totales 35 g

12%

Fibra dietética 3 g

13%

Azúcares 16 g

Proteína 5 g

Vitamina A 23%

Vitamina C 1%

Calcio 40%

Hierro 39%

*Los porcentajes del valor diario se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades de calorías.

Tome nota del tamaño de la porción.

Tome nota de porciones por envase.

Cantidad de sodio en una porción.

Alimentos con alto contenido de sodio que debe evitar

No use alimentos que tengan más de 300 mg de sodio en cada porción:

- Alimentos a base de leche:
 - Quesos procesados: queso cabaña, Velveeta[®], Cheese Whiz[®] o cualquiera etiquetado como "alimento de queso procesado".
 - Los quesos como Parmesano, Romano, Edam, feta o gorgonzola.
 - Sopas o salsas a base de queso o crema.
- Carnes, aves, pescados y otros alimentos altos en proteína:
 - Carnes, aves o pescado regulares enlatados.
 - Carnes, aves o pescados ahumados o curados como carne de res en conserva, jamón, salchicha, tocino, carne seca, sardinas y anchoas.
 - Carnes procesadas o embutidos como bratwurst, salami, bologna y salchichas vienesas.
 - Comidas empacadas o congeladas.
- Frutas y verduras:
 - Verifique en las etiquetas el contenido de sodio de las frutas secas, glaseadas o cristalizadas.
 - Verduras o jugos de verduras enlatados regulares.
 - Verduras congeladas que incluyan una salsa.
 - Verduras preservadas en salmuera, como aceitunas, encurtidos y chucrut (repollo fermentado).
- Granos:
 - Cereal instantáneo.
 - Comidas empacadas como platos de fideos o arroz condimentados y mezclas de rellenos.
 - Panqueques, waffles, biscuits, pan de maíz u otros alimentos hechos con mezcla para hornear.
- Condimentos:
 - Mostaza, ketchup regular, aderezos de ensalada, salsas.

- Salsas como Worcestershire, salsa para carne a la parrilla ("barbeque"), pizza, chile con carne, bistec, soja (regular o dietética) o rábano picante.
- Ablandador de carne, glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en inglés).
- Encurtidos y aceitunas.
- Aderezos:
 - Cualquier aderezo que tenga "salt" (sal) en el nombre de la etiqueta como sal de apio, de ajo y de cebolla.
 - Salsas para pasta, salsas de queso y salsa de carne (gravy).
 - Grasas como tocino, puerco salado, mantequilla común o margarina.
- Sopa:
 - Sopas: todo tipo de sopas enlatadas, congeladas o instantáneas, incluidas las etiquetadas "lower in sodium" (bajo en sodio) o "reduced sodium" (reducido en sodio).
 - Cubos o gránulos de caldo de pollo o carne.
- Otros alimentos y bebidas con alto contenido de sodio:
 - Alimentos instantáneos que usted prepara agregando agua caliente, como papas, fideos, cereales, chocolate caliente u otras bebidas de leche instantánea.
 - Mezclas para pudines, pasteles, base de tartas, pan de maíz o panecillos.
 - Bocadillos salados como galletas, pretzels, papas fritas, chips de tortilla, nueces o palomitas de maíz, mezclas para untar, salsas semilíquidas para acompañar verduras o papas fritas.
 - Polvo de hornear, bicarbonato de sodio.
 - Aguas carbonatadas comerciales y bebidas para deporte.

Alimentos sugeridos en una dieta baja en sodio

Consulte siempre el contenido de sodio en las etiquetas de los alimentos. Escoja con más frecuencia alimentos que tengan menos de 100 mg de sodio por porción. Consuma con moderación alimentos con 100 a 300 mg de sodio. Muchos alimentos son naturalmente bajos en sodio y se pueden conseguir en la mayoría de supermercados. Use las variedades bajas en grasa de esos alimentos si está tratando de limitar la grasa en la dieta.

- Alimentos a base de leche:
 - Leche.
 - Yogur, crema agria o helado.
 - Quesos como queso crema, ricotta, queso de cabra o brie.
 - Quesos como queso Suizo o Gruyere, Monterey, cheddar, Colby o mozzarella. Lea las etiquetas pues el contenido de sodio varía.
- Carnes, aves, pescados y otros alimentos altos en proteína:
 - Carne de res, pollo, pavo, pescado, mariscos, puerco, cordero que sean frescas (sin procesar) y tofu.
 - Atún o salmón enlatado con bajo contenido de sodio.
 - Huevos o sucedáneos de huevo.
 - Frijoles, arvejas y lentejas secos.
 - Semillas, nueces y mantequilla de maní, sin sal.
- Frutas y verduras:
 - Frutas frescas, congeladas o enlatadas. Verifique en las etiquetas el contenido de sodio de las frutas secas, glaseadas o cristalizadas.
 - Verduras frescas, verduras congeladas sin salsa o verduras enlatadas "sin sal agregada".
 - Pasta, puré y salsa de tomate enlatada "sin sal agregada".

- Granos:
 - Pan, panecillos ingleses, bollos, pan pita o tortillas. Lea las etiquetas del paquete. El contenido de sodio aumenta con el tamaño del producto.
 - Trigo triturado, trigo inflado, arroz inflado o cualquier otro cereal con 35 mg de sodio o menos por porción. Limite otros cereales a porciones que contengan 200 mg de sodio.
 - Cereales calientes tradicionales o de cocción rápida (no instantáneos).
 - Arroz, fideos o pasta sin condimentos.
 - Galletas tipo Graham, tortas de arroz o galletas bajas en sodio.
 - Palomitas de maíz sin sal, totopos de maíz sin sal o pretzels sin sal.
- Condimentos:
 - Ketchup o mostaza baja en sodio.
 - Salsa casera hecha con ingredientes bajos en sodio.
 - Vinagre, limón o lima.
 - Mermeladas y jaleas.
- Aderezos:
 - Especias y hierbas sin sodio o sal.
 - Aderezos sin sodio marca Mrs. Dash®, McCormick's®, mostaza, ajo o cebolla en polvo.
 - Vainilla y otros extractos.
- Sopa:
 - Sopas caseras hechas con ingredientes que son bajos en sodio.
 - Caldo sin sodio. No use caldos etiquetados como “lower in sodium” (bajo en sodio) o “reduced sodium” (reducido en sodio) pues de todas formas tienen mucho sodio.

Para obtener más información sobre una dieta con bajo contenido de sodio o para programar una cita con un dietista registrado, llame a la Kalamazoo Heart Failure Clinic al (269) 553-0456, o la Battle Creek Heart Failure Clinic at (269) 441-4343.

Limite el consumo de líquidos

Limitar el sodio puede no ser suficiente para prevenir la acumulación de líquidos. Mida su ingesta de líquidos cada día. Limite el consumo de líquidos a 6 a 8 tazas (8 oz cada una) cada día para una ingesta de 48 a 64 onzas al día.

- No beba menos de 48 onzas para no deshidratarse. Esto es aproximadamente un litro y medio o 6 vasos de 8 onzas.
- No beba más de 64 onzas para que su cuerpo no acumule un exceso de líquidos. Esto es aproximadamente 2 litros u 8 vasos de 8 onzas. El exceso de líquidos dificulta el funcionamiento de su corazón.
- Los líquidos incluyen:
 - Agua, café, té, leche, jugos, sopa, bebidas gaseosas, alcohol o cerveza.
 - Todos los alimentos que se vuelven líquidos a temperatura ambiente. Estos incluyen alimentos como gelatina, helado, sorbete, paletas o cubos de hielo.
- Consejos para ayudarle a limitar la ingesta de líquidos:
 - Distribuya los líquidos a lo largo del día para que no se vea tentado a beber más de 64 onzas.
 - Conozca cuántas onzas contienen los vasos que usa normalmente.
 - Para aliviar la sed sin beber líquidos extra:
 - Mastique goma de mascar.
 - Chupe caramelos duros (si tiene diabetes, considere los que no tienen azúcar).
 - Mordisqueee uvas o fresas congeladas.
 - Chupe una toalla empapada en agua helada.
 - Evite la leche o los helados si estos aumentan su sed.
 - Cúbrase los labios con vaselina, bálsamo saborizado para labios o labial humectante.

- Lleve un registro de su ingesta de líquidos:
 - Vierta en un recipiente vacío 6 tazas de 8 onzas (48 oz) de líquido. Trace una raya con un marcador permanente al nivel del agua. Luego agregue dos tazas más de 8 onzas (16 oz.) de líquido. Trace otra raya. (Vea la foto). Bote el agua.
 - A medida que bebe líquidos durante el día, vierta una cantidad igual de agua en el recipiente.
 - Cuando la cantidad de agua en el recipiente llegue a la raya de 48 onzas (la primera raya), solo tendrá 16 onzas de líquido para tomar el resto del día.
 - Cuando el agua llegue a la raya superior del recipiente, ya ha tomado 64 onzas de líquido. No debe beber más líquidos ese día.

64 onzas, aproximadamente 8 vasos de 8 onzas



48 onzas, aproximadamente 6 vasos de 8 onzas

Tabla para medir líquidos

Medida casera	Onzas de líquido	Equivalente a la medida casera
2 cucharadas	1	6 cucharaditas
$\frac{1}{4}$ de taza	2	4 cucharadas
$\frac{1}{3}$ de taza	$2 \frac{2}{3}$	5 cucharadas + 1 cucharadita
$\frac{1}{2}$ de taza	4	8 cucharadas
$\frac{2}{3}$ de taza	$5 \frac{1}{3}$	10 cucharadas + 2 cucharaditas
$\frac{3}{4}$ de taza	6	12 cucharadas
1 taza	8	16 cucharadas
2 tazas	16	32 cucharadas
$\frac{1}{2}$ litro	17	Alrededor de 2 tazas + 1 onza
1 cuarto	32	4 tazas
1 litro	34	Alrededor de 4 tazas + 2 onzas

Palabras que debe conocer

Aquí le presentamos algunas palabras clave sobre la insuficiencia cardíaca. Algunas se usan en este libro y su médico puede usar otras.

Aorta: El vaso sanguíneo principal que lleva sangre desde el corazón a todo el cuerpo.

Estenosis aórtica: Un estrechamiento de la válvula aórtica.

Válvula aórtica: La válvula cardíaca que está entre la parte inferior izquierda del corazón (*ventrículo izquierdo*) y la aorta.

Arteria: Un vaso sanguíneo que lleva sangre desde el corazón a otras partes del cuerpo.

Fibrilación auricular: Un latido irregular y a menudo rápido. Ocasiona un mal flujo sanguíneo al cuerpo. Es posible que necesite medicina para controlar este latido rápido.

Aurícula: Una de las dos partes superiores del corazón.

Marcapasos cardíaco biventricular o desfibrilador (BiV): Este marcapasos puede ayudar a los lados derecho e izquierdo del corazón a funcionar normalmente. Se necesita cuando el latido es irregular en una o ambas partes inferiores del corazón.

Terapia de resincronización cardíaca (CRT, por sus siglas en inglés): Usa un marcapasos o desfibrilador para hacer que los lados derecho e izquierdo del corazón trabajen normalmente.

Cardiólogo: Un médico que atiende problemas del corazón.

Cardiomiopatía: Cuando el músculo cardíaco es más grande, más grueso o más rígido que lo normal.

Enfermedad de las arterias coronarias (EAC): Enfermedad cardíaca que ocurre cuando las arterias coronarias se estrechan o bloquean debido a una acumulación de depósitos grasos llamados placa.

Cirugía de injerto de revascularización coronaria o cirugía de bypass coronario (CABG, por sus siglas en inglés o se pronuncia “cábach”): Cirugía cardíaca para crear una nueva vía para que fluya la sangre al músculo cardíaco que está afectado por arterias bloqueadas.

Fracción de eyección (EF, por sus siglas en inglés): Mide la habilidad del corazón para bombear sangre. Una EF de 50% es normal.

Bloqueo cardíaco: Esto es un problema eléctrico del corazón. La corriente eléctrica del corazón no puede recorrer la vía normal desde la parte superior a la parte inferior del corazón. Esto puede hacer que los latidos cardíacos sean más lentos.

Insuficiencia cardíaca: En la insuficiencia cardíaca, su corazón es incapaz de bombear toda la sangre que su cuerpo necesita. Cuando el corazón no puede bombear la sangre a su cuerpo, el líquido en exceso se acumula en los pulmones. La insuficiencia cardíaca es una afección que empeora con el tiempo.

Válvulas cardíacas: El corazón tiene cuatro válvulas: aórtica, mitral, tricúspide y pulmonar. Estas válvulas se abren y cierran para ayudar a que la sangre fluya a través de las secciones del corazón en el momento correcto.

Problemas de las válvulas cardíacas: Estenosis, cuando la válvula cardíaca es demasiado estrecha. Eso no permite que pase suficiente sangre a través de la válvula. Insuficiencia y regurgitación, cuando la válvula no cierra herméticamente y la sangre gotea a través de la válvula.

Desfibrilador cardioversor implantable (ICD, por sus siglas en inglés): Un dispositivo que trata los latidos cardíacos, como taquicardia ventricular o fibrilación ventricular. Un ICD puede detener el ritmo cardíaco ventricular acelerado dando un pequeño choque al corazón.

Infarto de miocardio (MI, por sus siglas en inglés) o ataque cardíaco: Esto pasa cuando existe un bloqueo del flujo sanguíneo a una zona del corazón. El músculo cardíaco se daña cuando no recibe suficiente sangre y oxígeno.

Venas: Vasos sanguíneos que devuelven sangre y oxígeno al corazón y a los pulmones.

Ventrículos: Las dos cavidades inferiores del corazón.

Fibrilación ventricular: Un ritmo cardíaco irregular y rápido en las secciones inferiores del corazón. El corazón tiembla y no es capaz de bombear la sangre. Esto pone en peligro la vida.

Taquicardia ventricular: Un ritmo cardíaco rápido que comienza en la parte inferior del corazón. Aunque el corazón es capaz de bombear algo de sangre, esto puede poner en peligro la vida.

Recursos, Libros, Sitios Web:

American Heart Association Low-Salt Cookbook, 4ª edición: A Complete Guide to Reducing Sodium and Fat in Your Diet (2013).

Guide to Healthy Restaurant Eating – 2ª edición (2009) por Hope S. Warshaw, RD.

Eat Out, Eat Well: The Guide to Eating Healthy in Any Restaurant (2015) por Hope S. Warshaw, RD.

American Heart Association Eat Less Salt: An Easy Action Plan for Finding and Reducing the Sodium Hidden in Your Diet (2013).

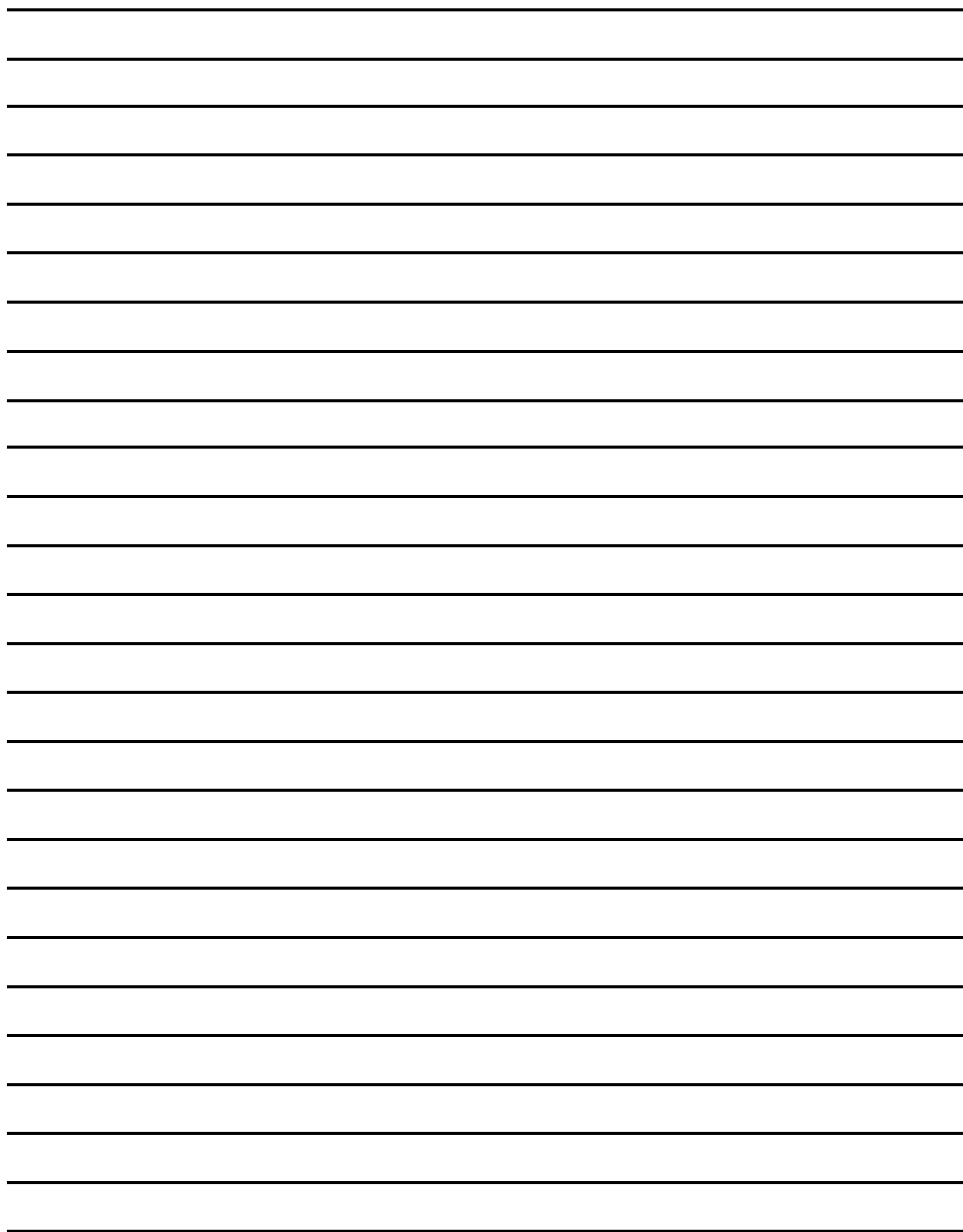
<https://www.bronsonhealth.com/services/heart-vascular-services/heart-vascular-patient-education/>

www.heart.org (American Heart Association)

www.nhlbi.nih.gov [National Heart, Lung and Blood Institute of the National Institutes of Health, (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Institutos Nacionales de Salud)]

www.HFSA.org (Heart Failure Society of America)

www.nlm.nih.gov/medlineplus/ (Medline Plus)



	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Mes: _____ _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____
Año: _____ _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____
Alta Peso: _____ _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____
	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____
	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____

Zona Amarilla: ATENCIÓN - ¡Esta es una advertencia! - Llame a su médico

- Aumento de peso: 3 libras (1.3 kg) en 1 día o 5 libras (2.3 kg) o más en 5 días
- Más falta de aliento de lo habitual
- Mayor hinchazón de los pies, tobillos, piernas o estómago de lo habitual
- Se siente más cansado – sin energía
- Tos seca y áspera
- Mayor dificultad para respirar cuando está acostado
- Se siente intranquilo – “sabe que algo no está bien”
- Se siente mareado o aturdido

Zona roja: ¡¡EMERGENCIA!! - Vaya al centro de emergencia o llame al 911 si tiene algo de lo siguiente:

- Graves problemas para respirar
- Dolor, apretura, presión o pesadez en el pecho
- Confusión o no puede pensar claramente

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Mes: _____ _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____
Año: _____ _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____
Alta Peso: _____ _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____
	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____
	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____

Zona Amarilla: ATENCIÓN - ¡Esta es una advertencia! - Llame a su médico

- Aumento de peso: 3 libras (1.3 kg) en 1 día o 5 libras (2.3 kg) o más en 5 días
- Más falta de aliento de lo habitual
- Mayor hinchazón de los pies, tobillos, piernas o estómago de lo habitual
- Se siente más cansado – sin energía
- Tos seca y áspera
- Mayor dificultad para respirar cuando está acostado
- Se siente intranquilo – “sabe que algo no está bien”
- Se siente mareado o aturdido

Zona roja: ¡¡EMERGENCIA!! - Vaya al centro de emergencia o llame al 911 si tiene algo de lo siguiente:

- Graves problemas para respirar
- Dolor, apretura, presión o pesadez en el pecho
- Confusión o no puede pensar claramente

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Mes: _____ _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____
Año: _____ _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____
Alta Peso: _____ _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____
	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____
	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____

Zona Amarilla: ATENCIÓN - ¡Esta es una advertencia! - Llame a su médico

- Aumento de peso: 3 libras (1.3 kg) en 1 día o 5 libras (2.3 kg) o más en 5 días
- Más falta de aliento de lo habitual
- Mayor hinchazón de los pies, tobillos, piernas o estómago de lo habitual
- Se siente más cansado – sin energía
- Tos seca y áspera
- Mayor dificultad para respirar cuando está acostado
- Se siente intranquilo – “sabe que algo no está bien”
- Se siente mareado o aturdido

Zona roja: ¡¡EMERGENCIA!! - Vaya al centro de emergencia o llame al 911 si tiene algo de lo siguiente:

- Graves problemas para respirar
- Dolor, apretura, presión o pesadez en el pecho
- Confusión o no puede pensar claramente

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Mes: _____ _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____
Año: _____ _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____
Alta Peso: _____ _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____
	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____
	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____	Peso _____

Zona Amarilla: ATENCIÓN - ¡Esta es una advertencia! - Llame a su médico

- Aumento de peso: 3 libras (1.3 kg) en 1 día o 5 libras (2.3 kg) o más en 5 días
- Más falta de aliento de lo habitual
- Mayor hinchazón de los pies, tobillos, piernas o estómago de lo habitual
- Se siente más cansado – sin energía
- Tos seca y áspera
- Mayor dificultad para respirar cuando está acostado
- Se siente intranquilo – “sabe que algo no está bien”
- Se siente mareado o aturdido

Zona roja: ¡¡EMERGENCIA!! - Vaya al centro de emergencia o llame al 911 si tiene algo de lo siguiente:

- Graves problemas para respirar
- Dolor, apretura, presión o pesadez en el pecho
- Confusión o no puede pensar claramente

