



¿Cómo controlar los síntomas?

Una de las medidas más importantes para proteger su salud es tomar los medicamentos correctamente. Solicite ayuda a su médico para elaborar un plan de acción. Un plan puede resultar muy útil, especialmente si los síntomas empeoran.

Fecha: ___/___/___ Médico/Teléfono: _____ Número de emergencia: _____
 Peso a alcanzar: _____ Nivel de presión arterial a alcanzar: _____

Medidas de acción:

- Tome los medicamentos de acuerdo con las indicaciones del médico.
- Controle su peso diariamente y anote los valores.
- Siga una dieta con bajo contenido de sal y evite el alcohol.
- Si el médico lo permite, realice una actividad física periódicamente.
- Controle su presión arterial si el médico lo indica.
- Si fuma, deje el cigarrillo.

Llame a su médico si observa CUALQUIERA de los siguientes síntomas:

- Aumento de peso de 2 libras (aproximadamente un kilo) o más en un día, o de 4 libras (aproximadamente 2 kilos) en una semana
- Mayor inflamación abdominal, en los tobillos o las piernas
- Aumento de la falta de aliento, especialmente al estar en posición horizontal (puede que tenga que dormir sentado)
- Cansancio extremo
- Tos persistente o con mucosidad de color rosáceo
- Pulso demasiado acelerado
- Sensación de que su corazón omite algunos latidos
- Agitación, mareos o adormecimiento
- Náuseas o falta de apetito

Acuda a la sala de emergencias (o llame al 911) de inmediato en los siguientes casos:

- Si siente dolor o molestias en el pecho, el cuello, el brazo, la mandíbula o el hombro y no desaparecen al descansar o tomar nitroglicerina
- Si surgen otros problemas médicos, por ejemplo:
 - Falta de aliento grave
 - Sudor o debilidad sin motivo alguno
 - Vértigo, mareos o sensación de desmayo
- Si tiene dificultad para hablar, debilidad repentina en los brazos o las piernas u otros síntomas de derrame cerebral
- Si sufre un desmayo o pierde el conocimiento