



Metas relacionadas con la insuficiencia cardíaca: ¿en qué consisten?

La persona más importante para controlar la insuficiencia cardíaca es el paciente. Consulte a su médico para elegir una o más metas en las que esté dispuesto a trabajar ahora mismo.

Meta 1



Peso

- Me pesaré todos los días a la misma hora, y siempre en la misma báscula.
- Intentaré alcanzar y/o mantener un peso de _____.
- Me comunicaré con el médico si aumento de peso durante ___ días consecutivos o más de ___ libras/ kilos en un día.

Meta 2



Síntomas

- Revisaré el estado de mis pies y tobillos diariamente para observar si están inflamados.
- Si alguno de los síntomas empeora, llamaré a mi médico.

Meta 3



Medicamentos

- Tomaré los medicamentos de acuerdo con las indicaciones del médico.
- Me comunicaré con el médico si tengo algún problema.

Meta 4



Descanso

- Descansaré lo suficiente por la noche y también tomaré descansos durante el día de ser necesario.
- Si tengo dificultades para dormir, me comunicaré con el médico.

Meta 5



Fumar

- Consultaré al médico acerca de los métodos para dejar de fumar.

Meta 6



Alcohol

- Evitaré el alcohol o reduciré en gran medida la cantidad que bebo diariamente.

Meta 7



Dieta

- Seguiré una dieta baja en sal y grasas y con alto contenido de fibras de acuerdo con las instrucciones del médico.
- Mi meta será beber _____ vasos de líquido por día.

Meta 8



Consumo de sodio (sal)

- Mi meta de consumo de sodio será de _____ mg por día.

Meta 9



Ejercicio

- Realizaré una actividad física durante _____ minutos, _____ días por semana, de acuerdo con las indicaciones del médico.
- Las mejores actividades en mi caso son _____.

EMERGENCIAS
Llame al 911 de inmediato si siente dolor/ opresión en el pecho o grave dificultad para respirar.