



# ZONAS DE INSUFICIENCIA CARDÍACA



## TODOS LOS DÍAS

### TODOS LOS DÍAS

- Pésese todas las mañanas después de ir al baño y antes de comer. Registre su peso.
- Tome los medicamentos según las indicaciones. Asegúrese siempre de tener suficiente medicación.
- Controle la hinchazón de los pies, tobillos, piernas y abdomen.
- Consuma una dieta baja en sodio y limite los líquidos a 6-8 tazas diarias, según las indicaciones.
- Ejercítese al menos 20-30 minutos, 3 a 5 veces por semana.

¿En qué zona de insuficiencia cardíaca se encuentra hoy? **VERDE**, **AMARILLA** O **ROJA**

## ZONA VERDE

### TODO LIMPIO – Esta zona es su meta

Sus síntomas están bajo control. No tiene:

- Falta de aire
- Aumento de peso de 2 libras o más (aproximadamente 1 kg)
- Hinchazón de pies, tobillos, piernas o abdomen
- Dolor torácico

## ZONA AMARILLA

### PRECAUCIÓN – Esta zona es una advertencia

- Llame al especialista en insuficiencia cardíaca si tiene:
- Aumento de peso mayor de 2 libras (aproximadamente 1 kg) en 1 día o más de 5 libras (aproximadamente 2.300 kg) en 1 semana
- Empeoramiento de la falta de aire
- Aumento de la hinchazón de pies, tobillos, piernas o abdomen
- Más cansancio y falta de energía
- Tos seca
- Vértigo
- Inquietud y sensación de que algo no está bien
- Dificultad para respirar al acostarse. Necesidad de dormir sentado en una silla.

## ZONA ROJA

### EMERGENCIA

Diríjase a la sala de emergencias o **LLAME AL 911** si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar, falta de aire que no mejora cuando se sienta en reposo.
- Dolor torácico
- Confusión o no puede pensar con claridad