



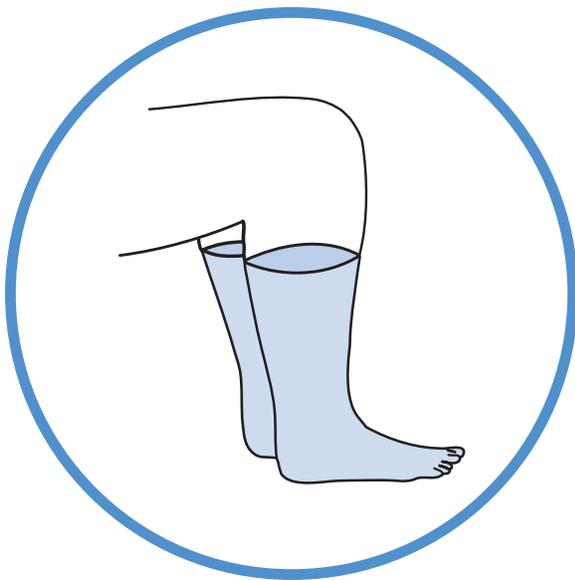
Cuidando Su Corazón:

Viviendo Mejor con Insuficiencia Cardíaca

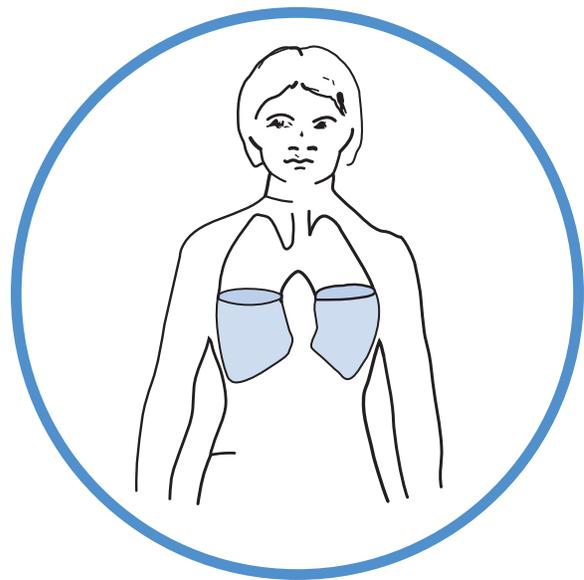


¿Qué es la insuficiencia cardiaca?

- Insuficiencia cardiaca significa que su corazón no está bombeando suficiente sangre a su cuerpo.
- Cuando su corazón no bombea suficiente sangre, usted puede sentirse débil, cansado o mareado.
- La insuficiencia cardiaca causa que el agua en la sangre se salga de los vasos sanguíneos. El agua se puede acumular en sus pulmones y hacer que se le haga difícil respirar. La insuficiencia cardiaca también puede hacer que sus piernas se hinchen o inflamen.



El agua en sus piernas causa hinchazón.



El agua en sus pulmones le dificulta la respiración.

Cosas que Puede Hacer Para Vivir Mejor con Insuficiencia Cardíaca



Tomar sus medicamentos correctamente todos los días.



Comer menos sal.



Hacer ejercicios regularmente.



Revisar su peso todos los días.



Tome sus Medicamentos Correctamente

La insuficiencia cardiaca puede ser controlada con medicinas. Tomar su medicamento le ayudara a su corazón a bombear mejor la sangre. También le ayudara a sentirse mejor y a vivir mas tiempo.



Tome sus medicamentos

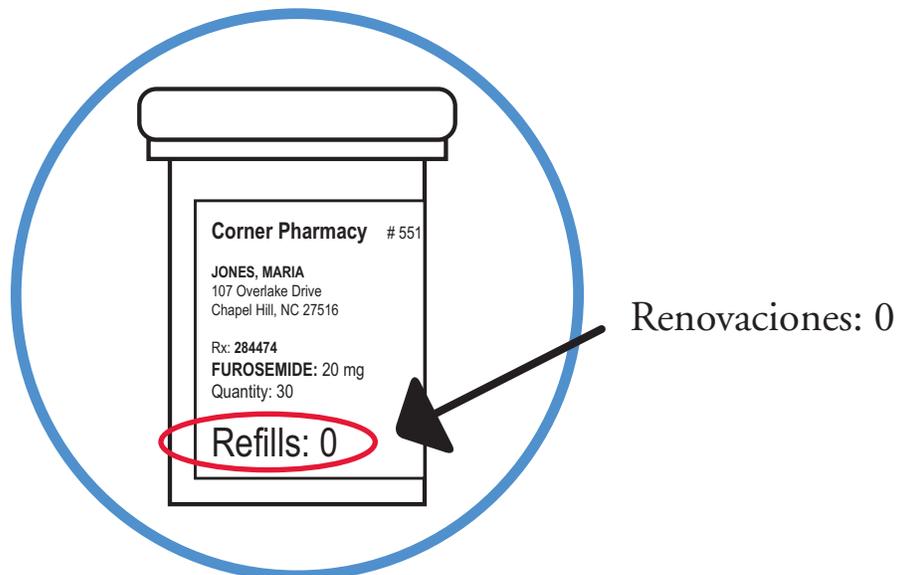
- Tome sus medicamentos, todos los días, a la misma hora.
- No deje de tomar sus medicamentos, aunque se sienta bien de salud.
- Si cree que el medicamento que esta tomando le causa efectos secundarios, no deje de tomar su medicina, llame a su médico inmediatamente.
- Si usted tiene problemas para pagar sus medicamentos hable con su médico.



Cómo Tomar Sus Medicamentos

No se quede sin medicinas

- Asegúrese de tener suficiente medicina. No deje que se le terminen sus medicamentos.



- Revise su receta/medicamento para saber cuantas veces puede renovarlo. Cuando vaya a la farmacia por su medicina, revise el número de renovaciones que le quedan. Si no tiene más renovaciones llame a su médico o farmacéutico inmediatamente para que le renueve su medicamento.
- Siempre compre sus medicinas en una sola farmacia.



Cómo Tomar sus Medicamentos

Haga un Plan

Tenga un plan que le ayude a recordar cómo y cuando tiene que tomar sus medicamentos.

- Tenga una lista de sus medicinas que le diga como, cuando y cuantas pastillas debe tomar.
- Mantenga su medicina en un lugar que le ayude a recordar cuando tomarlas. Por ejemplo, junto al cepillo de dientes, al lado de su cama, o en la cocina.
- Algunas personas usan una caja de pastillas donde ponen todos los medicamentos que tienen que tomar cada día de la semana.
- Si usted va a salir de su casa por mucho tiempo, asegúrese de llevar suficientes medicamentos con usted.



Cómo Tomar sus Medicamentos

Recuerde llevar todas sus pastillas cuándo vaya a una cita médica

- Asegúrese de llevar todas sus pastillas o una lista de las pastillas que toma cuando tenga una cita con el médico.
- Muéstrole a su médico cómo y cuando se toma sus medicinas. Esto le ayudara a usted y a su médico a controlar mejor su insuficiencia cardiaca y asegurarse que no se quede sin medicina.





Cómo Tomar sus Medicamentos

Conozca su “Píldora de Agua” (Diurético)

Es muy importante que usted sepa reconocer cual es su “píldora de agua” Si no sabe cual es ¿ pregúntele a su médico o farmacéutico.

- A la píldora de agua también se le llama diurético. El nombre más común para este medicamento es Lasix que es lo mismo que Furosemide.
- La píldora de agua (o diurético) controla la cantidad de sal y agua que hay en su cuerpo. Tomar este medicamento le hará orinar con más frecuencia, eliminando el agua y la sal.
- Usted y su médico pueden hacer cambios necesarios en cuanto a la dosis de medicamento que debe tomar día a día. Esto le ayudara a que su cuerpo se mantenga en balance y no tenga problemas.

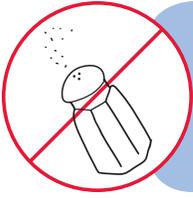
Escriba aquí el nombre de la píldora de agua que usted toma: _____



¡Usted Puede!

Use este espacio para escribir ideas que le ayuden a recordar cuando tomar su medicamento.

Recuerde, tomar su medicina correctamente le ayudara a su corazón a trabajar mejor, lo hará sentirse mejor y vivir más tiempo.

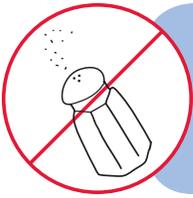


Cómo Comer Menos Sal

- A la sal también se le llama “sodio” y se encuentra en muchas comidas.
- La mayoría de las comidas que usted come contienen sal, aunque no la pueda ver o saborear.
- La sal es cómo una esponja y hace que su cuerpo retenga mas agua.
- Comer mucha sal puede causar que suba de peso, se hinchen sus piernas y el agua se acumule en sus pulmones.

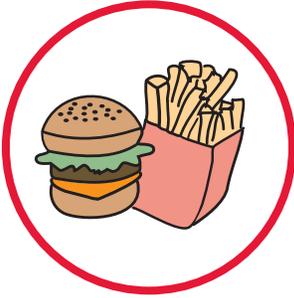
Si usted consume menos sal se sentirá mejor.
Usted puede comer menos sal si:

- Escoge comidas que tienen poca sal.
- No le eché sal a la comida que usted prepare.
- Quita el salero de la mesa.



Cómo Comer Menos Sal

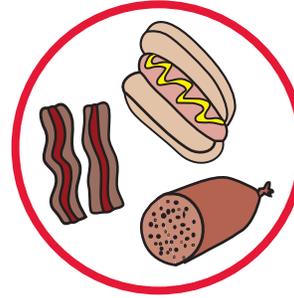
Evite o coma menos de estos alimentos altos en sal:



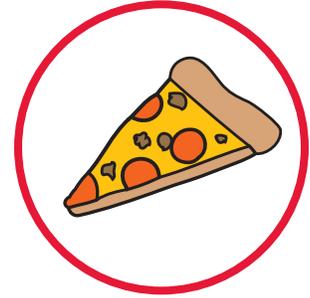
comida
chatarra



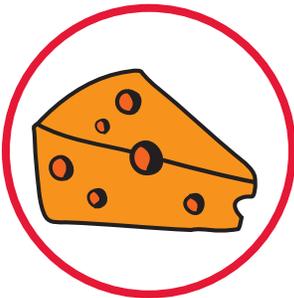
comidas
congeladas



tocino, hot dogs,
carne ahumada



pizza



queso



vegetales
enlatados



cereales
instantáneos



carne enlatada,
pescado ahumado



salsas y
sazonadores



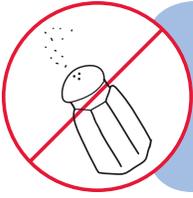
bocados
(snacks)



enchiladas,
burritos

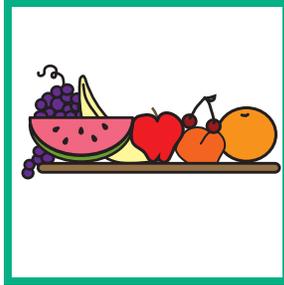


sopas enlatadas

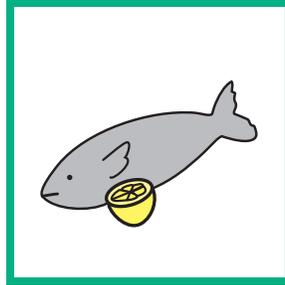


Cómo Comer Menos Sal

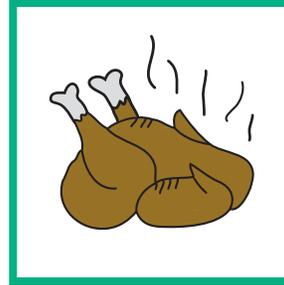
Escoja alimentos bajos en sal, así como:



fruta



pescado fresco



carne fresca



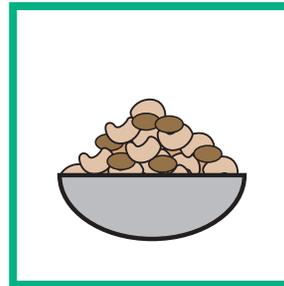
yogur



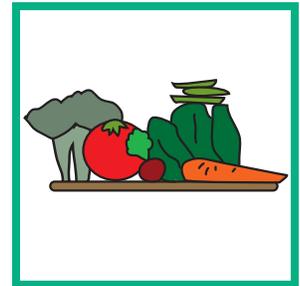
vegetales
congelados



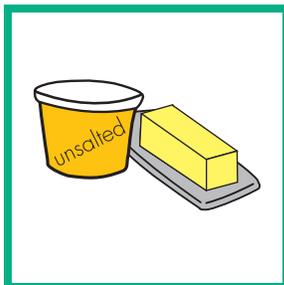
limón, aceite de
oliva y vinagre



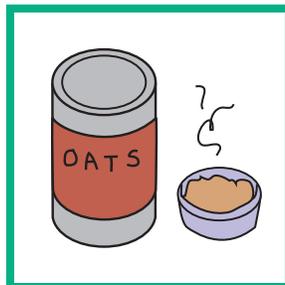
frijoles secos



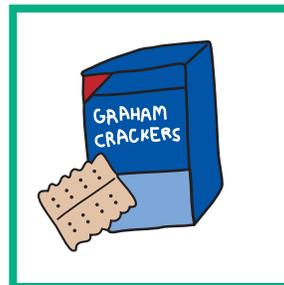
vegetales frescos



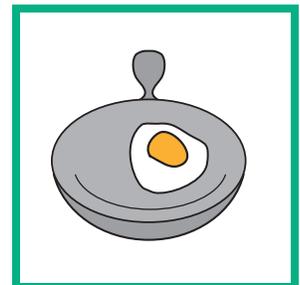
margarina sin sal



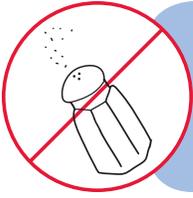
avena



galletas graham



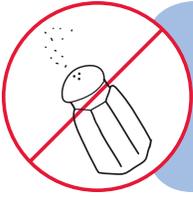
huevos



Consejos para Comer Menos Sal

Cuando coma fuera de casa:

- Pida que su comida no lleve sal.
- Evite la mantequilla, el queso y las salsas.
- Evite comer comida frita o empanizado – Escoja comida horneada, a la parrilla, al vapor o cocidas.
- Escoja aderezos de aceite y vinagre para sus ensaladas.
- Limite las comidas chatarras y si las come, escoja alimentos bajos en sal.
- Evite comer chorizos, tocino y jamón.

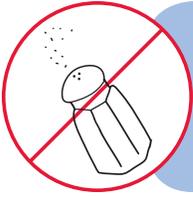


Consejos para Comer Menos Sal

Cuando coma en casa:

- No añada sal a su comida cuando cocine o coma.
- Sazone la comida con hierbas frescas o secas, o sazones que no contengan sal.
- Prepare o escoja salsas, aderezos, pan y postres que sean bajos en sal.
- Evite comida “instantánea” o comida mezclada en bolsas o cajas.
- Coma vegetales frescos o congelados.

Lea las etiquetas de comida y escoja comidas que tengan menos de 140mg de sodio por porción.



Cómo Comer Menos Sal

Cómo Leer las Etiquetas de Comida

Paso 1:
Mire el tamaño
de porción
(serving size).



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (120g)
Servings Per Container About 3.5

Amount Per Serving

Calories 20 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 30mg **1%**

Total Carbohydrate 4g **1%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 2g

Protein less than 1g

Vitamin A 4% • Vitamin C 4%

Calcium 2% • Iron 0%

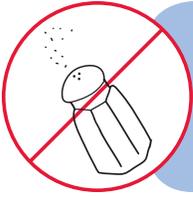
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Paso 2:
Mire la cantidad
de sodio
(sodium) por porción.



Paso 3:
Escoja alimentos que
tengan menos de
140mg de sodio por servicio.

- Esta comida tiene 30mg de sodio por 1/2 taza.
- Este alimento es una buena elección.
- Cuide la cantidad de comida que come.



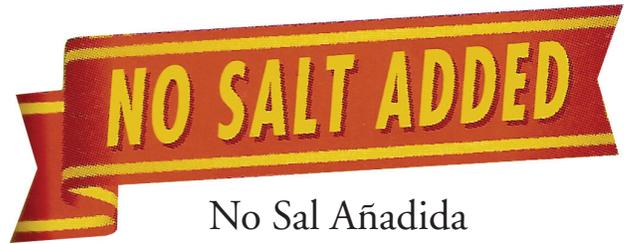
Cómo Comer Menos Sal

Cómo Leer las Etiquetas de Comida

Escoja comidas con etiquetas:



Bajo en Sodio



No Sal Añadida



No Contiene Sodio

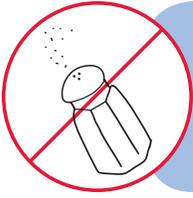
Revise las etiquetas de los artículos:



- Esta comida tiene 220mg de sodio por 1/2 taza.
- Este comida NO es una buena opción!

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (120g)	
Servings Per Container 3	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	9%
Total Carbonydrate 18g	6%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 4g	
Protein 6g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 4%	• Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.



¡Usted Puede!

Escoja una de estas ideas o seleccione 1 o 2 cosas que usted hará en las próximas semanas.

- Yo dejare de echarle sal a la comida y usare sazonadores sin sal.
- Yo enjuagare las comidas enlatadas antes de cocinarlas y comerlas.
- Cuando coma fuera de casa, le pediré al mesero que prepare mi comida sin sal.
- Yo dejare de comer una merienda con sal esta semana.
- Yo me preparare mis propios aderezo y salsas bajos en sodio.
- Voy a evitar comer en restaurantes de comida rápida/ chatarra.
- Yo comeré frutas y/o vegetales frescos como bocadillos.
- Yo voy a _____

Recuerde, pequeños cambios en su dieta, pueden hacer una gran diferencia en el consumo de sal. Usted vera cómo su paladar se acostumbrara a comer menos sal.



El ejercicio y la Insuficiencia Cardíaca

¿En qué me puede beneficiar el ejercicio?

- Estar activo es lo mejor que puede hacer para su insuficiencia cardíaca.
- Estar en movimiento le ayuda a tener más energía y a sentirse más animado.

Comience Ya!

Si no estás haciendo ningún tipo de ejercicio, comienza con 10 minutos al día. Puede empezar con algo tan simple como caminar desde la puerta y caminar de regreso de un lado a otro.

Tenga Cuidado

- Comience despacio.
- Deténgase si siente dolor en el pecho, si se siente mareado o le falta aire para respirar.



El ejercicio y la Insuficiencia Cardiaca

Usted puede hacer ejercicio:

- Una bicicleta estacionaria
- Caminar en su vecindario o en el centro comercial
- Ir a una clase de ejercicios.
- Hacer trabajo casero cómo limpiar, pasar la aspiradora, y/o barrer.
- Cortar el césped o trabajar en el jardín.
- Caminar hacia la parada del autobús.

Muchas personas dicen que caminar es el ejercicio mas fácil que han hecho. Muchas personas caminan con un amigo o con su perro. Caminar es fácil, divertido y gratis.

Así que apague el televisor, levántese y ejercítese!



El Ejercicio Será Más fácil

Su cuerpo necesita tiempo para acostumbrarse a estar activo.

Usted notara que cada vez será más fácil y poco a poco podrá hacer más.

Pasos a seguir:

- Comience haciendo una actividad por diez minutos, tres veces a la semana.
- Después de un par de semanas, añada 5 minutos mas, así que ejercitara un total de 15 minutos.
- Cuándo se sienta cómodo haciendo más ejercicio, añada 5 minutos más por un total de 20 minutos diario.
- Aumente poco a poquito hasta llegar a hacer 30 minutos de ejercicio tres veces a la semana.



El Ejercicio Será Más fácil

“Yo disfruto caminar con mi esposo después de la cena.”

“Encontré una clase de ejercicios en el Centro Comunitario, que me gusta y me esta dando resultados.”

- Haga ejercicio con sus amistades o con su pareja si es posible.
- Use ropa y zapatos cómodos.
- Comience despacio. Acostúmbrese a hacer ejercicio. Pare si siente dolor o tiene dificultad para respirar.



¡Usted Puede Hacerlo!

Escoja cosas que a USTED le guste hacer. Trate de hacer una de estas sugerencias o escriba 1 o 2 cosas que usted disfrute hacer para mantener su cuerpo activo.

- Voy a caminar un poco todos los días.
- Yo caminare por 10 minutos 3 veces a la semana.
- Yo bailare en casa por 10 minutos 3 veces a la semana.
- Voy a usa una bicicleta estacionaria por 10 minutos 3 veces a la semana.
- Yo haré ejercicios de estiramientos por 10 minutos cuando me levante 3 veces por semana.
- Yo haré ejercicios de agua por 10 minutos 3 veces por semana.
- Yo haré _____



Chequeo Diario

La insuficiencia cardiaca le puede causar síntomas o hacerlo sentir mal. Si usted puede detectar estos síntomas a tiempo, usted puede actuar para sentirse mejor y no tener que ir al hospital.

Hágase un chequeo diario.

- ¿Cómo se siente hoy?
- ¿Tiene hinchazón?
- Revise su peso.

En las siguientes páginas, nosotros le explicaremos cómo hacer su chequeo diario.



#1 — ¿Cómo me siento el día de hoy?

Usted puede saber cómo está funcionando su corazón por la manera que se siente y las actividades que puede hacer.

¿Me hace falta el aire cuándo camino?

Al caminar la insuficiencia cardíaca puede hacerlo sentir cómo que si le falta el aire.



Estoy bien si puedo caminar sin que me falte el aire.



Estoy más o menos si me cuesta respirar cuándo camino una corta distancia.



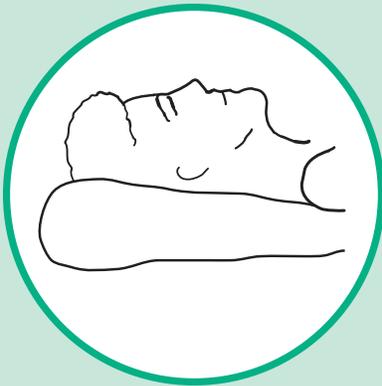
Estoy mal si me cuesta respirar cuándo estoy descansando.



#1— ¿Cómo me siento el día de hoy?

¿Me falta el aire cuando duermo?

La insuficiencia cardiaca le puede hacer sentir que le falta aire cuando esta acostado. Cuando esto empeora, algunas personas necesitan dormir sentadas.



Estoy bien si puedo dormir boca arriba, sin falta de aire



Estoy más o menos cuándo necesito 2 almohadas o más para respirar y dormir bien.



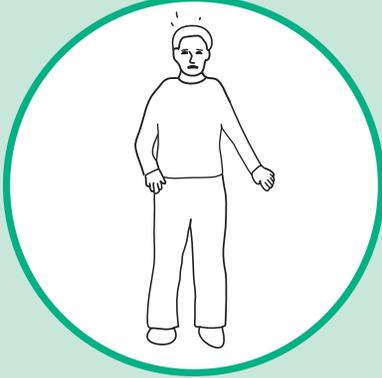
Estoy mal si tengo que dormir sentado para respirar y dormir bien.



#1— ¿Cómo me siento el día de hoy?

¿Me siento débil o mareado?

Algunas veces, las personas con insuficiencia cardiaca se sienten muy débiles o mareadas.



Estoy bien si algunas veces me siento mareado cuando estoy de pie.



Estoy mas o menos cuando me siento mareado o débil por un rato.



Estoy mal si me siento mareado o débil todo el tiempo.



#2 — ¿Tengo hinchazón?

La hinchazón en las piernas puede ser un síntoma de que su cuerpo está reteniendo mucho agua. Esto es fácil de revisar.

Para revisar todas las mañanas si tiene hinchazón:

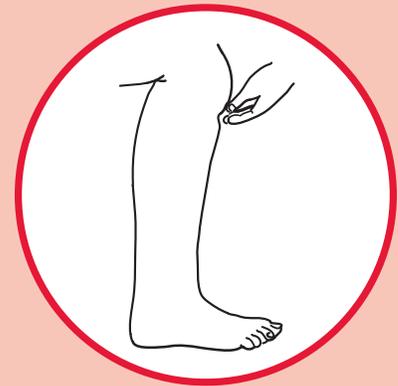
- Presione firmemente la piel en la parte delantera de su pierna.
- Si su dedo deja una marca o un hoyo en su piel, usted tiene hinchazón en esa parte de la pierna.
- Sea consciente de cuanta hinchazón es normal en usted y observe cambios.



Estoy bien si no hay hinchazón



Estoy más o menos si solo hay hinchazón en el tobillo o espinilla (canillera).



Estoy mal si hay hinchazón en el área de la rodilla



#3 — Revise su peso todos los días

Pesese todas las mañanas:

- Después de orinar.
- Antes de comer por la mañana.
- Antes de vestirse.



Sepa cual es su peso adecuado

- En cada visita pregúntele a su médico cual es su peso adecuado. El peso adecuado es cuando su corazón esta trabajando bien.
- Usted y su doctor necesitan hacer un plan para cuando su peso suba demasiado.



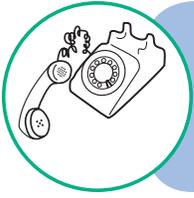
Poniendo Todo Junto

Los chequeos diarios le ayudarán a saber que acción tomar para mejorar su insuficiencia cardíaca. Reconocer los problemas a tiempo le harán sentir mejor y le mantendrán fuera del hospital.

- Revisar cómo se siente.
- Revisar su hinchazón en las piernas.
- Revisar su peso diario y escribirlo.
- Decida si necesita llamar a su médico o al equipo de insuficiencia cardíaca.

Si usted se encuentra bien de salud, ha hecho un buen trabajo. ¡Felicidades!

Tómese sus medicinas, vigile la cantidad de sal que consume, y haga ejercicio todos los días.



¿Cuándo Debo Llamar?

Llámenos si usted: Número _____



Cuándo le haga falta el aire mientras está sentado, o si le falta el aire más de lo normal.



Cuándo tenga que dormir sentado o en una silla.



Cuándo tenga hinchazón en sus piernas más de lo normal.



Cuándo se sienta muy débil o mareado más de lo normal.



Cuándo su peso suba más de 4 libras de su peso adecuado.



Usted Puede

En esta nota escriba ideas o preguntas sobre su chequeo diario.

Recuerde, sus chequeos diarios, le ayudaran a saber como esta trabajando su corazón.

Desarrollado por:

Cecil G. Sheps Centro de Investigación de Servicios Médicos
División de Medicina Interna General
Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill

Feinberg Escuela de Medicina
Universidad de Northwestern

Universidad de California de San Francisco
Centro de Poblaciones Vulnerables
Hospital General de San Francisco

Preguntas con respecto a esta guía educacional, envíe un
correo electrónico a:

HFeducationalmaterial@schsr.unc.edu