

Zonas de la Insuficiencia Cardiaca

Diariamente:

- Pésese a primera hora de la mañana después de ir al baño y antes del desayuno. Escríbalo.
- Tome sus medicamentos como se le ha indicado.
- Revise si tiene hinchazón en los pies, tobillos, piernas, brazos o abdomen.
- Limite la sal (sodio) en su dieta a 2000 mg o menos por día.
- Fíjese en los miligramos (mg) de sodio en todas las etiquetas de los alimentos.

¿En qué zona de insuficiencia cardiaca está hoy?

Todo bien – Esta zona es su meta. Sus síntomas están bajo control.

- No le falta el aire/aliento
- No ha subido más de 3 libras en un día o 5 libras en una semana
- No hay hinchazón en los pies, tobillos, piernas, brazos o abdomen
- No tiene dolor en el pecho
- No ha disminuido su nivel de energía
- No siente mareos cuando realiza sus actividades normales

Precaución – Esta zona es una zona de advertencia. Llame a la oficina de su doctor.

- Subió más de 3 libras de peso en un día o más de 5 libras en una semana
- Se siente hinchado o lleno después de comer solo unos pocos bocados
- Más falta de aire/aliento que usualmente
- Más hinchazón en los pies, tobillos, piernas, brazos o abdomen
- Se siente más cansado o sin energía
- Está tosiendo más
- Le cuesta más respirar cuando esta acostado plano
- Se marea cuando realiza sus actividades normales

Zona de EMERGENCIA – Llame al 911

Llame al 9-1-1 si usted tiene:

- Dolor intenso en el pecho
- Mucha falta de aire/aliento
- Silbido u opresión en el pecho
- Dificultad para respirar
- Confusión

Lleve un Registro de su Progreso

Utilice la tabla de registro en la página siguiente para anotar su peso y otros cambios

Su equipo de atención medica le han entregado esta información como parte de su atención. Si es así, por favor utilícela y llámenos si tiene cualquier pregunta. Si esta información no le fue entregada como parte de su atención, por favor consulte con su doctor. Estos no son consejos médicos. Esto no debe utilizarse para el diagnóstico o tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que las necesidades médicas de cada persona son diferentes, usted debería conversar con su doctor o con otros miembros de su equipo médico cuando utilice esta información. Si usted tiene una emergencia, por favor llame al 911. Derechos de Autor © 12/2021 La Autoridad del Hospital y Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería HF#7810s

Heart Failure Zones

Every Day:

- Weigh yourself first thing every morning after going to the bathroom and before breakfast. Write it down.
- Take your medicines as prescribed.
- Check for swelling in your feet, ankles, legs, arms, or belly.
- Limit the salt (sodium) in your diet to 2000 mg or less each day.
- Look for the milligrams (mg) of sodium on all food labels.

Which heart failure zone are you in today?

All clear - This zone is your goal. Your symptoms are under control.

- No shortness of breath
- No weight gain more than 3 lbs. in 1 day or 5 lbs. in one week
- No swelling of your feet, ankles, legs, arms, or belly
- No chest pain
- No decrease in your energy level
- No lightheadedness when you do your normal activities

Caution - This zone is a warning zone. Call your doctor's office.

- Weight gain of 3 lbs. in 1 day or weight gain of 5 lbs. in one week
- Feel bloated or full after you eat just a few bites
- More short of breath than usual
- More swelling of your feet, ankles, legs, arms, or belly
- Feeling more tired or have no energy
- Coughing more
- Harder to breathe when lying flat
- Lightheaded when you do your normal activities

EMERGENCY Zone - Call 911

Call 9-1-1 if you have:

- Severe chest pain
- Severe shortness of breath
- Wheezing or tightness in your chest
- Trouble breathing
- Confusion

Track Your Progress

Use the log on the next page to track your weight and other changes.

