



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

La persona más importante para controlar la insuficiencia cardíaca es el paciente. Consulte a su proveedor de atención médica para elegir una o más metas en las que esté dispuesto a trabajar ya 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 proveedor si aumento de peso durante ____ días consecutivos o más de ____ libras/kilos en un día.

Meta 2



Síntomas

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

Meta 3



Medicamentos

- Tomaré el (los) medicamento(s) de acuerdo con las indicaciones del proveedor.
- Me comunicaré con el proveedor si tengo algún problema.
- Si no comprendo las indicaciones, realizaré las preguntas necesarias.

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 proveedor.

Meta 5



Fumar

- Reflexionaré acerca de todos los motivos por los que debería dejar de fumar.
- Consultaré a mi proveedor para saber cómo dejar el hábito y tomaré las medidas necesarias para lograrlo.
- Si comienzo a fumar nuevamente, intentaré dejarlo otra vez.

Utilice esta lista de control para establecer las metas que está dispuesto a alcanzar.



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

Meta 6



Alcohol

- Limitaré el consumo de alcohol según las indicaciones de mi proveedor.

Meta 7



Dieta

- Seguiré una dieta adecuada de acuerdo con las instrucciones del proveedor.
- Tomaré ____ vasos de líquido todos los días.

Meta 8



Consumo de sodio (sal)

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

Meta 9



Actividad física

- Realizaré actividad física durante ____ minutos, ____ días por semana, de acuerdo con las indicaciones del proveedor.
- Acordamos con mi proveedor que las actividades más adecuadas para mí son _____.

EMERGENCIAS: busque ayuda médica de emergencia si piensa que tiene síntomas de un ataque cardíaco, por ejemplo: 1) molestia o dolor en el pecho; 2) molestia en la parte superior del cuerpo (es decir, hombro, brazo o mandíbula) que no se alivia con nitroglicerina o reposo; 3) falta de aliento; 4) sudoración fría, náuseas o vértigo.