

Zonas de insuficiencia cardíaca para ayudar a orientar su atención

Su vida cambia con la insuficiencia cardíaca, pero paso a paso usted puede tomar el control. La insuficiencia cardíaca no lo define. Utilice este Plan de acción para ayudar a orientar su atención. Revise este plan con su proveedor al menos una vez al año.

1. Cada día, compruebe en qué zona se encuentra.

¿Está en la zona VERDE? Lo está si TODO lo siguiente se aplica a usted:



- Sin hinchazón de los pies, los tobillos, las piernas y el estómago
- Puede hacer las cosas que normalmente hace
- Sin falta de aliento ni dificultad para respirar
- Come como lo hace normalmente
- Sin aumento de peso repentino
- Sin dolor de pecho

2. Luego, según su zona, decida qué hacer.

Si es así, siga el plan de acción de la zona VERDE:

- ✓ Siga tomando sus medicamentos según se los hayan prescrito
- ✓ Controle su peso todos los días para detectar acumulación de agua
- ✓ Revise si le aparece hinchazón en los pies, tobillos, piernas y/o estómago
- ✓ Manténgase activo y muévase todos los días tanto como pueda
- ✓ Cuando tenga una opción, elija la opción de comida baja en sal
- ✓ Visite a su proveedor al menos una vez al año
- ✓ Obtenga sus vacunas contra la gripe, la neumonía y el Covid-19
- ✓ Evite el uso de tabaco y manténgase lejos de otras personas que fuman

¿Está en la zona AMARILLA? Necesita ayuda, INCLUSO SI UNA de las siguientes condiciones se aplica a usted:



- Tos nueva o aumento de la tos
- Aumento de peso de 2 o más libras en 24 horas (1 día) O
- Aumento de peso de 5 libras o más en 1 semana.
- Hinchazón nueva en tobillos, piernas o estómago
- Necesita más almohadas para dormir o debe dormir en una silla
- Dificultad para respirar al realizar la actividad habitual
- Sentirse lleno más rápido de lo normal al comer
- Sentir más cansancio de lo habitual

Si es así, siga el plan de acción de la zona AMARILLA:

- No espere más de **24 horas** para realizar los siguientes pasos:
 - ✓ Llame a su proveedor durante el horario habitual de atención para ver si necesita cambiar algo en su atención; pregúntele si necesita cambiar la cantidad de diurético que toma.
 - ✓ Llame a la línea de consejería de enfermería que ofrece su seguro de salud si necesita ayuda cuando el consultorio de su proveedor está cerrado
 - ✓ Tenga mucho cuidado con la cantidad de sal que consume
 - ✓ Limite el consumo de líquidos si tiene más hinchazón de lo normal

¿Está en la zona ROJA? Necesita ayuda de inmediato si tiene ALGUNO de los siguientes signos:



- Dolor u opresión en el pecho que no desaparece
- Confusión nueva o que empeora, o problemas para pensar con claridad
- Dificultad grave para respirar incluso estando en reposo
- Mareos y dificultad para caminar y ponerse de pie, caerse, desmayarse, perder el conocimiento
- Cansancio extremo incluso cuando no se realiza ninguna actividad

Si es así, ¡busque ayuda de inmediato!

✓ **Llame al 9-1-1**