

Legacy Health

LISTA DIARIA DE SU INSUFICIENCIA CARDÍACA

CADA DÍA	<ul style="list-style-type: none">• Pésese en la mañana antes del desayuno, anótelo y compárela con el último peso.• Tome sus medicamentos como el doctor se lo indicó.• Revise la presencia de inflamación en sus pies, tobillos, piernas y abdomen.• Coma alimentos bajos en sal.• Mantenga el equilibrio entre la actividad y los períodos de descanso. <p>¿En qué zona de insuficiencia cardíaca se encuentra usted hoy? VERDE, AMARILLA o ROJA?</p>
ZONA VERDE	Sus síntomas están bajo control. Usted: <ul style="list-style-type: none">• No tiene dificultad para respirar.• No hay un aumento de peso de 2 libras o más.• No hay hinchazón en los pies, tobillos, piernas o abdomen.• Sin dolor en el pecho.
ZONA AMARILLA	PRECAUCIÓN: Esta zona es una advertencia Llame al consultorio de su médico si: <ul style="list-style-type: none">• Se sube 2 libras en 2 días o 4 libras o más en 1 semana.• Nueva falta de aliento.• Más inflamación de sus pies, tobillos, piernas o abdomen.• Tos seca.• Mareos.• Sentirse incómodo, cansado o saber que algo no está bien.• Si es muy difícil para usted respirar cuando está acostado.
ZONA ROJA	EMERGENCIA Vaya a la sala de emergencia o llame al 911 si experimenta cualquiera de los siguientes: <ul style="list-style-type: none">• Dificultad para respirar. Falta de aliento que no se alivia, aún mientras está sentado.• Dolor en el pecho.• Confusión o no puede pensar claramente.