

Plan de acción para la insuficiencia cardíaca



Es importante que las personas con insuficiencia cardíaca vigilen sus síntomas y sepan cuándo buscar ayuda o hablar con un médico. Este plan de acción está diseñado para ayudar a los pacientes a aprender qué medidas tomar cuando experimenten diferentes síntomas. Este plan incluye tres zonas: verde, amarilla y roja. Si se encuentra en la zona verde, sus síntomas están bajo control. Si se encuentra en la zona amarilla, es posible que la insuficiencia cardíaca no esté controlada. Si se encuentra en la zona roja, puede que deba llamar al 911 o acudir a la sala de emergencias.

Este plan de acción se desarrolló siguiendo las pautas estándar de insuficiencia cardíaca, pero es importante que lo revise con su médico. Es posible que le indique otras medidas que usted deba adoptar cuando surjan los síntomas.

Zona verde: Hoy me siento bien.

- No hay falta de aire
- No hay hinchazón
- No aumentó de peso
- No hay dolor en el pecho
- No hay problema para manteniendo sus niveles normales de actividad

Qué hacer:

Continúe:

- Tomando sus medicamentos según recetados.
- Pésese a diario.
- Consuma una dieta baja en sodio (menos de 2300 mg de sodio al día, aunque lo ideal es menos de 1500 mg).
- Acuda a todas sus citas médicas.

Zona amarilla: No me siento tan bien.

- Aumento de peso de 3 libras en un día o 5 libras en 2 días
- Toser más de lo habitual
- Hinchazón en los pies, los tobillos, las piernas o el abdomen
- Dificultad para respirar al estar acostado o al caminar
- Es más fácil respirar al agregar almohadas o al sentarse
- Sensación de cansancio o falta de energía

Qué hacer:

- Llame a su médico para informarle de sus síntomas y analicen si es necesario ajustar sus diuréticos (también conocidos como "píldoras de agua") u otros medicamentos.

Zona roja: Necesito ayuda ahora.

- Respirar es más difícil de lo normal
- La falta de aire no desaparece cuando se queda quieto
- El dolor en el pecho no desaparece cuando se está en reposo
- Problemas para pensar con claridad
- Sensación de mareo o aturdimiento, o pérdida del conocimiento

Qué hacer:

- Llame a su médico para informarle de sus síntomas o acuda a la sala de emergencias más cercana (o llame al 911).

Nombre de mi médico: _____

Número de teléfono de mi médico: _____

