

Vivir con insuficiencia cardíaca

Después de salir del hospital

Usted está en el hospital para tratar su insuficiencia cardíaca o para recibir tratamiento por otra afección y también tiene insuficiencia cardíaca. Las directrices de este manual tienen como fin ayudarle a mantenerse lo más saludable posible después de irse a casa.

Bien



Si puedo realizar mis actividades normales sin problema:

- Sin falta de aire.
- El peso está estable.
- No hay nueva hinchazón.
- Apetito normal.

Advertencia



Si mis síntomas empeoran:

- Aumenté 3 libras en un día o 5 libras en 2 días.
- Nueva hinchazón en mis piernas o tobillos, o la hinchazón ha empeorado.
- Tengo dificultad para respirar, tos nueva o necesito más almohadas para respirar mientras duermo.
- Náuseas que no desaparecen o no puedo comer.
- Fatiga que empeora.
- Frecuencia cardíaca que aumenta (*palpitaciones*).

¡Emergencia!



Si mis síntomas son muy agudos o empeoran rápidamente:

- Dolor en el pecho que no desaparece.
- Episodios severos de mareo o desmayos.
- Falta de aire severa o repentina.
- Confusión reciente o incapacidad para pensar con claridad.



Use la cámara de su
teléfono para obtener
una copia digital de
este folleto.

Atención personal diaria

Tome su peso cada día.

☐ **Tengo una báscula en casa.**

- Use la misma báscula todos los días.
- Pésele a primera hora cada mañana, después de haber orinado y antes de vestirse.

Revise su presión arterial y pulso todos los días.

☐ **Tengo un tensiómetro para medir la presión arterial en casa.**

- Anote su peso y presión arterial en su "Registro diario para pacientes con insuficiencia cardíaca".
- Lleve ese registro con usted a su cita de seguimiento.

Medicamentos

- Cuando salga del hospital asegúrese de tener una lista actualizada de sus medicamentos y de cualquier receta que necesite reabastecer.
- Lleve siempre la lista de todos sus medicamentos en su billetera y en su teléfono, en caso de emergencia.
- Tome sus medicamentos para la insuficiencia cardíaca según lo prescrito. No deje de tomar ningún medicamento a menos que lo indique su médico de insuficiencia cardíaca.
- Si no puede tomar sus medicamentos o no está seguro de cómo hacerlo, llame al consultorio de su médico de inmediato.
- Consulte a su especialista de insuficiencia cardíaca antes de tomar cualquier otro medicamento. Esto incluye medicamentos de venta libre, vitaminas, productos herbales y medicamentos recetados por otros proveedores de atención médica.
- Si necesita ayuda para organizar sus medicamentos, pida un pastillero a su enfermera o farmacéutico.

Actividad

- Hable con su médico acerca qué tipo de ejercicio que puede hacer.
- El ejercicio leve, como caminar, es bueno para personas con insuficiencia cardíaca.
- El descanso también es importante.

Para su corazón también es bueno:

- No fumar. Pídale a su médico el manual "*Resources to Quit Smoking or Using Tobacco*" (Recursos para dejar de fumar o de usar tabaco). Este contiene información acerca de Washington State Quit Line, 877-270-STOP (la línea telefónica para dejar de fumar del estado de Washington).
- Siga los consejos de su médico sobre el alcohol.
- Mantenga al día sus vacunas contra la gripe (influenza) y la neumonía.

Dieta

- Siga los consejos de su médico sobre cuánto sodio (sal) puede ingerir. La mayoría de las personas que sufren de insuficiencia cardíaca deben limitar su ingesta de sodio a menos de 2,000 mg por día para evitar la acumulación de líquidos en el cuerpo.

Mi límite de sal por día es _____ mg.

- **No** agregue sal a sus comidas. Consulte con su médico antes de usar sustitutos de la sal.
- Siga los consejos de su médico sobre la ingesta de líquidos. Es posible que sea necesario limitarlos.

Mi límite de líquidos por día es _____ oz.

Citas de control

Debe ver a su médico a los 7 días de haber sido dado de alta del hospital. Verifique la fecha de su próxima cita antes de salir del hospital.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su doctor o proveedor médico si tiene alguna duda o preocupación.

- **Heart Institute en UWMC:** 206.598.4300
- **Línea de atención a la comunidad:** 206.744.2500

Registro diario de peso para pacientes con insuficiencia cardíaca

Use las siguientes páginas para diariamente apuntar los datos de control de su salud. Guíese por los síntomas que se describen en la primera página.

- Pésele cada mañana al levantarse, antes de orinar y de tomar sus medicamentos o vestirse.
Su peso ideal o *peso seco* es _____ (el peso seco es su peso cuando su cuerpo no está reteniendo líquidos).
- Si aumenta 3 libras en 1 día o 5 libras en 2 días, llame a su médico.
- Vigile sus síntomas todos los días y anótelos en las siguientes columnas.
- Lleve este registro con usted cuando visite a su médico.

Bien

Sus síntomas están bajo control



Alerta

Llame a su médico



¡Emergencia!

Llame al 9-1-1 inmediatamente



Mis síntomas del día de hoy

Fecha	Peso	Presión arterial	Ritmo cardíaco	Verde: Bien	Amarillo: Alerta	Rojo: Emergencia

Bien

Sus síntomas están bajo control



Alerta

Llame a su médico



¡Emergencia!

Llame al 9-1-1 inmediatamente



				Mis síntomas del día de hoy		
Fecha	Peso	Presión arterial	Ritmo cardíaco	Verde: Bien	Amarillo: Alerta	Rojo: Emergencia

Living with Heart Failure

After you leave the hospital

You are receiving care for heart failure. The guidelines in this handout are meant to help you stay as healthy as possible after you leave the hospital.

OK



If I can do my normal activities without problem:

- No shortness of breath
- Weight is stable
- No new swelling
- Normal appetite

Warning



If my symptoms are getting worse:

- Gained 3 pounds in 1 day or 5 pounds in 2 days
- New or increased swelling in my legs or ankles
- Harder time breathing, new cough, or I need more pillows to help me breathe while sleeping
- Nausea that will not go away, or I cannot eat
- Fatigue that is getting worse
- Increased heart rate (*palpitations*)

Emergency!



If my symptoms are very bad or get worse quickly:

- Chest pain that does not go away
- Severe dizzy spells, or I have fainted
- Severe or sudden shortness of breath
- New confusion, or I cannot think clearly



Scan for a
digital copy of
this handout.

Daily Self-care

Weigh yourself every day.

☐ I have a scale at home.

- Use the same scale every day.
- Weigh yourself first thing every morning. Do this after you have urinated and before you get dressed.

Check your blood pressure and heart rate every day.

☐ I have a blood pressure cuff at home.

- Write down your weight and blood pressure on your “Heart Failure Daily Log” every day.
- Bring this log with you to your follow-up visit.

Medicines

- When you leave the hospital, make sure you have an updated list of your medicines and any prescriptions you may need.
- Carry a list of your medicines in your wallet and in your phone, in case of emergencies.
- Take your heart failure medicines as prescribed. Do not stop taking any medicines unless the provider you see for heart failure tells you to.
- If you cannot take your medicines or are not sure how to take them, call your provider’s office right away.
- Check with the provider you see for heart failure before you take any other medicine. This includes medicines you can buy without a prescription, vitamins, herbal remedies, and prescriptions from other healthcare providers.
- If you need help keeping track of your medicines, ask your nurse or pharmacist for a pill organizer.

Activity

- Talk with your provider about what kind of exercise you can do.
- Mild exercise such as walking is good for people with heart failure.
- Rest is also important.

You can also help your heart by:

- Not smoking. Ask your provider for the handout “Resources to Quit Smoking or Using Tobacco.” It includes information about the Washington State Quit Line (877-270-STOP).
- Following your provider’s advice about alcohol.
- Keeping your flu and pneumonia vaccines up to date.

Diet

- Follow your provider's advice about how much sodium (salt) to eat. Most people with heart failure must limit their sodium to less than 2,000 mg a day to avoid fluid buildup.

My daily salt allowance is _____ mg.

- Do **not** add salt to your food. Check with your provider before using salt substitutes.
- Follow your provider's advice about fluid intake. You may be asked to limit liquids.

My daily fluid allowance is _____ oz.

Follow-up Visit

See your provider **within 7 days after your discharge** from the hospital. Make sure you know when your next appointment is before you leave the hospital.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

- **Heart Institute at UWMC:** 206.598.4300
- **Community Care Line:** 206.744.2500

Heart Failure Daily Weight Log

Use the logs on the next pages to track your daily health. Use the lists of symptoms on page 1 to help you fill in the logs.

- Weigh yourself every morning when you get up. Do this **after** you go to the bathroom, and **before** you take your medicines or get dressed.

Your ideal or dry weight is _____. (Dry weight is what you weigh when your body is not *retaining water*, or holding extra fluid.)

- If you gain 3 pounds in 1 day **or** 5 pounds in 2 days, call your healthcare provider.
- Check your symptoms every day. Make notes in the columns below.
- Bring this record with you when you visit your provider.

OK

Symptoms are under control



Warning

Call your healthcare provider



Emergency!

Call 911 right away



				My Symptoms Today		
Date	Weight	Blood Pressure	Heart Rate	Green – OK	Yellow – Warning	Red – Emergency

OK

Symptoms are under control



Warning

Call your healthcare provider



Emergency!

Call 911 right away



				My Symptoms Today		
Date	Weight	Blood Pressure	Heart Rate	Green – OK	Yellow – Warning	Red – Emergency