

# 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**