

Manejo de la insuficiencia cardiaca

Cuándo seguir adelante y cuándo buscar atención



Todos los días

- Pésese en la mañana antes de desayunar y anote su peso.
- Consuma alimentos con bajo contenido de sal o sodio.
- Equilibre los periodos de actividad y descanso.
- Revise si tiene hinchazón en los pies, tobillos, piernas y estómago.
- Tome sus medicamentos como se los hayan recetado.



Zona segura | *Siga adelante*

Está en la zona segura si:

- Su peso es estable (no aumenta más de dos libras en un día).
- Respira fácilmente.
- Está durmiendo bien.
- Puede hacer todas sus actividades habituales.

La zona segura significa que sus síntomas están bajo control y debe continuar:

- Tomando todos los medicamentos según se los receten.
- Siguiendo un plan de alimentación y una rutina de actividades saludables.
- Asistiendo a todas sus citas de atención de la salud.



Zona de advertencia | *Busque atención adicional*

Está en la zona de advertencia si:

- Está aumentando de peso tres libras en un día o de cinco libras o más en una semana.
- Tiene una nueva o mayor dificultad para respirar.
- No duerme bien y tiene dificultades para respirar cuando está acostado o acostada.
- Tiene tanto cansancio o está tan débil que no puede hacer sus actividades habituales.
- Tiene las piernas, los tobillos o los pies más hinchados.

La zona de advertencia puede indicar que necesita:

- Hablar con su médico sobre la posibilidad de ajustar sus medicamentos.
- Mejorar sus hábitos alimenticios.
- Seguir una rutina de actividades con un objetivo ejercitarse de 30-45 minutos al día.
- Trabajar en estrecha colaboración con su equipo de atención de la salud para hacer otros cambios apropiados.



Zona de alerta médica | *Llame al 911*

Está en la zona de alerta médica si:

- Tiene problemas para respirar.
- Está experimentando dolor o presión en el pecho, o una sensación extraña en el pecho.
- Está experimentando episodios de confusión o incapacidad para pensar con claridad.

La zona de alerta médica es seria y debe llamar al 911 inmediatamente si experimenta alguno de los síntomas anteriores.

<https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/living-with-heart-failure-and-managing-advanced-hf/physical-changes-to-report-for-heart-failure>

Ambetter.ARHealthWellness.com

© 2023 Arkansas Health & Wellness Insurance Company. Todos los derechos reservados.

1-877-617-0390 (TTY: 1-877-617-0392)

AMB23-AR-H-137.1