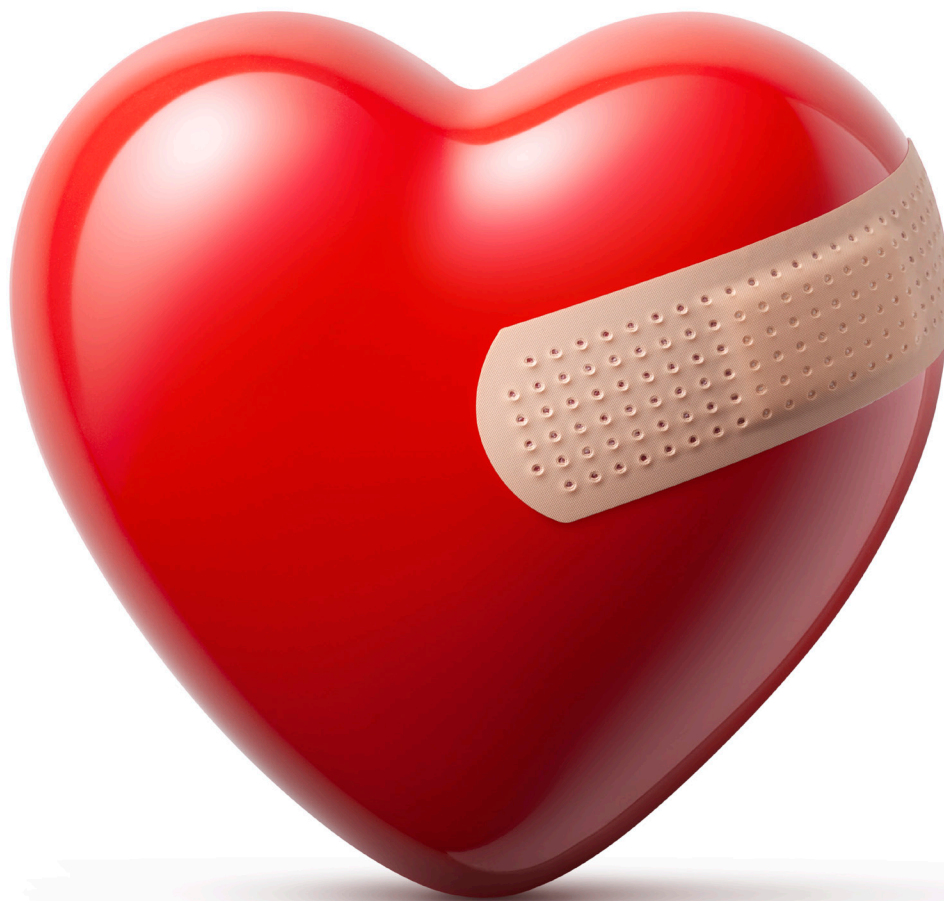


Vivir con una insuficiencia cardíaca

Guía para pacientes y familias



ENGLEWOOD
HEALTH

Ha dado el primer paso hacia su recuperación.

Recorramos este camino juntos.

Información sobre esta guía

Esta guía para el paciente es un recurso importante para usted y su familia en el proceso de recuperación. Si tiene una insuficiencia cardíaca y aprende a cuidarse bien, es posible llevar una vida activa. Esta guía está pensada para que usted aprenda a vivir con una insuficiencia cardíaca. Queremos que se informe sobre su enfermedad y el tratamiento correspondiente. Usted puede controlar la insuficiencia cardíaca si sigue las recomendaciones relacionadas con los medicamentos y hace cambios para tener un estilo de vida saludable.

Aquí encontrará información básica sobre la insuficiencia cardíaca. Lo ayudará a lograr lo siguiente:

- Entender la enfermedad y el plan de tratamiento
- Aprender a colaborar con el médico o el personal de enfermería para sentirse mejor
- Saber cómo sortear las barreras comunes que se presentan al seguir el plan de tratamiento

Información general

NOMBRE DEL PACIENTE:

ALERGIAS:

FECHA DEL ALTA:

MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA

TELÉFONO

CARDIÓLOGO

TELÉFONO

NEUMONÓLOGO

TELÉFONO

NEFRÓLOGO

TELÉFONO

OTROS MÉDICOS/ESPECIALIDAD

TELÉFONO

OTROS MÉDICOS/ESPECIALIDAD

TELÉFONO

FARMACIA

TELÉFONO

CENTRO DE REHABILITACIÓN

TELÉFONO

Familiares y contactos de emergencia

NOMBRE

TELÉFONO

NOMBRE

TELÉFONO

NOMBRE

TELÉFONO

NOMBRE

TELÉFONO

NOMBRE

TELÉFONO

NOMBRE

TELÉFONO

NOMBRE

TELÉFONO

NOMBRE

TELÉFONO

OTROS NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

SERVICIO DE AMBULANCIA, DE EMERGENCIAS O DE BOMBEROS: 911

INFORMACIÓN ADICIONAL

Índice

DESCRIPCIÓN GENERAL E INTRODUCCIÓN	1
--	---

SECCIÓN 1: ENTENDER LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDÍACA?	4
¿QUÉ PROVOCA LA INSUFICIENCIA CARDÍACA?	4
OTRAS PREGUNTAS QUE HACER	5
¿CÓMO ES TENER UNA INSUFICIENCIA CARDÍACA?	6

SECCIÓN 2: CÓMO CUIDARSE

¿QUÉ DEBE PREOCUPARME?	7
CÓMO CUIDARSE	8
PÉSESE TODOS LOS DÍAS	8
LIMITE EL CONSUMO DE ALCOHOL	9
DEJE DE FUMAR	9
HAGA ACTIVIDAD FÍSICA HABITUALMENTE	9
SUGERENCIAS PARA CONSERVAR LA ENERGÍA	9

SECCIÓN 3: MANEJO DE MEDICAMENTOS

TOME LOS MEDICAMENTOS SEGÚN LAS INDICACIONES	10
TIPOS DE MEDICAMENTOS	10
CÓMO ORGANIZAR EL PASTILLERO PARA LA SEMANA	11

SECCIÓN 4: CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN

SEGUIR UNA DIETA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO	12
CONSEJOS PARA APORTAR SABOR SIN USAR SODIO	13
COMER AFUERA	13
CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS	14
CONSUMO DE LÍQUIDO	15
¿QUÉ SON LOS LÍQUIDOS?	15

SECCIÓN 5: CÓMO LOGRAR QUE ESTE PLAN SEA PERMANENTE EN SU VIDA

DIEZ CONSEJOS PARA VIVIR CON UNA INSUFICIENCIA CARDÍACA	16
---	----

SECCIÓN 6: MANTENERSE ENCAMINADO

MÁS RECURSOS DE APRENDIZAJE	17
REGISTRO DE PESO DIARIO	18
LISTA DE MEDICAMENTOS	22
REGISTRO DE PRESIÓN ARTERIAL	24
NOTAS	28

Descripción general e introducción

Le damos la bienvenida a Englewood Health.

Asumimos el compromiso de brindarle la mejor atención en un entorno compasivo y lograr que recupere la vida activa que tenía, haciendo las cosas que le gustan con sus familiares y amigos.

Esta guía del paciente contiene información general que puede resultarle útil para afrontar su afección o la de su ser querido. También tenemos manuales de medicamentos, que tal vez le entreguen durante la hospitalización o antes de ir a casa.

El personal de enfermería y el proveedor de atención médica pueden responder las preguntas que usted tenga. Le recomendamos anotar sus preguntas o comentarios en la sección de notas que encontrará al final de esta guía. Use estas páginas para hablar con el personal de enfermería o el proveedor de atención médica sobre cualquier aspecto de su hospitalización en Englewood Health.

Deseamos que su experiencia sea lo más placentera posible. Podemos ayudarlo con lo que sea, así que no dude en preguntar. Si tiene dudas, comentarios o inquietudes, llame a la estación de enfermería directamente para que lo ayuden.

Englewood Health lo acompañará durante todo el proceso.

NUESTRO EQUIPO

Durante su hospitalización, lo atenderá un equipo de profesionales de atención médica que satisfará sus necesidades médicas y prácticas. El equipo puede estar formado por los siguientes profesionales:

Su médico de atención primaria o del hospital, que gestiona su atención

Cardiólogos que brindan atención especial e interconsultas

Enfermero especializado asesor de pacientes, que coordinará su atención desde el ingreso hasta el alta

Enfermeros registrados que se ocupan de evaluarlo y brindarle apoyo constantemente

Dietistas registrados que diseñarán una dieta personalizada

Farmacéuticos que verificarán que le den los medicamentos correctos

Especialistas en atención paliativa que brindan atención compasiva a pacientes con enfermedades crónicas, la cual permite mejorar la calidad de vida y manejar los síntomas

Equipo de coordinación de la atención, formado por enfermeros registrados coordinadores de casos y asistentes sociales que coordinan el plan del alta y gestionan los servicios que usted puede necesitar cuando regrese a casa



Después de que usted reciba el alta, el equipo continuará apoyándolo en su recuperación, según sus necesidades particulares. Entre los servicios, pueden incluirse educación para la salud, vinculación con recursos comunitarios para satisfacer necesidades sociales, psicoterapia para problemas de salud mental, y asesoramiento de nutrición y autocontrol de la diabetes. Usted también puede participar en el programa de rehabilitación cardíaca para recuperar su independencia y vivir de la manera más activa y saludable posible.

¿A dónde iré después de recibir el alta hospitalaria?

A casa: es la opción preferida para la mayoría de los pacientes. Se organizarán los servicios de atención en el hogar de un enfermero visitante, según sea necesario. El enfermero visitante y el médico determinarán cuánto tiempo usted necesitará tratamiento.

Centro de rehabilitación: a veces, los pacientes necesitan servicios de enfermería para pacientes hospitalizados. En este lugar, usted recibirá atención de enfermería. Los planes de seguro determinan a qué tipo de centro puede ir usted, según los requisitos. El coordinador de la atención lo ayudará en este proceso.



SECCIÓN 1:

Entender la insuficiencia cardíaca

¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDÍACA?

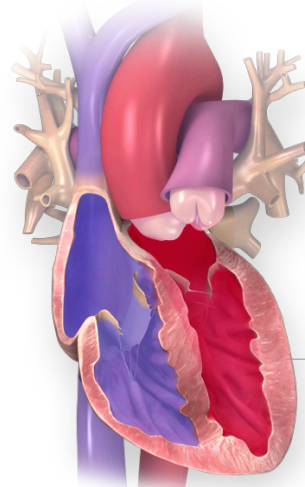
Las personas suelen malinterpretar el término “insuficiencia cardíaca”.

Este no significa que el corazón ha dejado de funcionar o de latir, sino que el corazón no bombea la sangre por todo el organismo como debería. El corazón sigue latiendo, pero bombea menos sangre rica en nutrientes y oxígeno al resto del cuerpo. Debido a que el corazón late más lento, usted puede sentirse débil o cansado. La insuficiencia cardíaca también puede causar retención de líquido en el cuerpo, por lo cual las piernas y los pies pueden hincharse. La acumulación de líquido también puede producirse en los pulmones, lo que ocasiona dificultades para respirar.

¿QUÉ PROVOCA LA INSUFICIENCIA CARDÍACA?

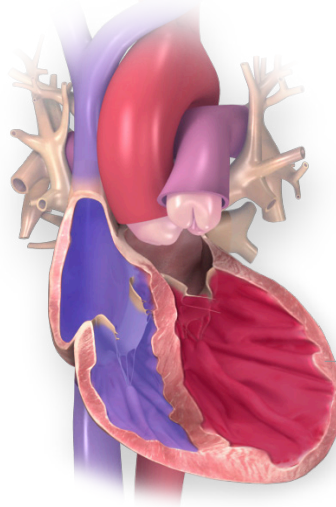
- La **enfermedad de las arterias coronarias (CAD)** se produce cuando las arterias que irrigan sangre (arterias coronarias) al músculo cardíaco se estrechan debido a depósitos de grasa o placa.
- La **hipertensión (presión arterial alta)** obliga al corazón a esforzarse más para bombear sangre al resto del cuerpo, por lo cual el músculo cardíaco puede engrosarse y tener dificultades para bombear.
- La enfermedad de las **válvulas cardíacas** afecta el corazón porque impide que bombee sangre a todo el organismo. El corazón debe esforzarse más para bombear.
- Los **defectos cardíacos** que están presentes desde el nacimiento pueden provocar que más sangre vaya a los pulmones, por lo cual se acumula presión, se debilita el músculo cardíaco y, a veces, falla.

- Los **infartos de miocardio o los ataques cardíacos previos** pueden dañar el músculo cardíaco.
- **Entre las demás causas de la insuficiencia cardíaca, pueden incluirse** infección del corazón o de sus válvulas, ritmo cardíaco anormal (arritmias), obesidad, diabetes, problemas de la glándula tiroides, consumo de alcohol o drogas, y determinados tipos de quimioterapia.



El **corazón normal** tiene paredes musculares fuertes que se contraen para bombear sangre a todo el organismo.

El músculo cardíaco bombea sangre hacia el ventrículo izquierdo.



La **insuficiencia cardíaca** es una afección que provoca que el músculo de la pared del corazón se debilite lentamente y se agrande, lo cual impide que el corazón bombee suficiente sangre.

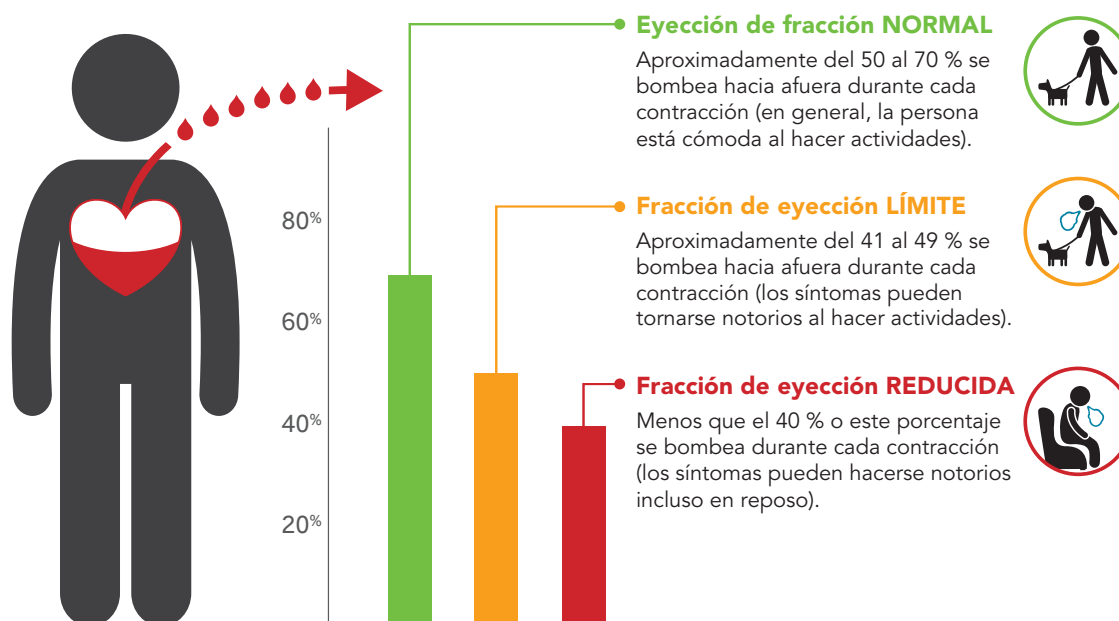
El músculo debilitado impide que el ventrículo izquierdo bombee suficiente sangre.

OTRAS PREGUNTAS QUE HACER

Siempre debe hacer preguntas. Hablar con los proveedores de atención médica le permitirá asegurarse de recibir la mejor atención posible.

- **¿Tengo alguna obstrucción en las arterias coronarias?** Las obstrucciones en las arterias coronarias disminuyen la irrigación sanguínea al músculo cardíaco. Puede ser posible eliminar esas obstrucciones y restablecer la irrigación al corazón, lo cual puede mejorar la función cardíaca y reducir los síntomas.
- **¿Tengo la presión arterial alta? ¿Tengo la presión arterial controlada?** La presión arterial alta puede empeorar la insuficiencia cardíaca. Reducirla a niveles normales disminuirá el trabajo del corazón.
- **¿Tengo las válvulas dañadas?** Las válvulas dañadas pueden repararse, y los síntomas de la insuficiencia cardíaca podrían mejorar.
- **¿Cómo es mi función cardíaca (fracción de eyección o EF)?** La función cardíaca se evalúa con un número llamado "fracción de eyección", la cual compara la cantidad de sangre en el corazón con la cantidad de sangre que este bombea. Permite describir si el corazón bombea bien la sangre al cuerpo. Con un ecocardiograma, se puede evaluar la función cardíaca; este estudio indica cómo funcionan el corazón y sus válvulas.

¿Cuánta sangre sale del corazón?



También es posible que se diagnostique insuficiencia cardíaca con una fracción de eyección aparentemente normal (o conservada) igual al 50 % o mayor.



¿CÓMO ES TENER UNA INSUFICIENCIA CARDÍACA?

Todas las personas deben conocer estos signos y síntomas importantes.

- Tener falta de aliento en reposo, al estar recostado y al moverse
- Sentirse débil, cansado o agotado
- Toser o resollar al estar recostado o al hacer actividad física
- Tener las piernas, los tobillos y los pies hinchados
- Subir de peso a causa de la retención de líquido
- Tener palpitaciones o un aumento de la frecuencia cardíaca
- Perder el apetito
- No poder pensar con claridad o estar confundido

SECCIÓN 2:

Cómo cuidarse

¿QUÉ DEBE PREOCUPARME?

Si bien usted está acostumbrado a los síntomas, no significa que deba ignorarlos. Llame al proveedor de atención primaria ante los siguientes síntomas:

- Empeoramiento de la falta de aliento en reposo, al estar recostado o al caminar
- Piernas, tobillos o pies más hinchados
- Pérdida o aumento de peso de 2 a 3 libras por día o de 4 libras en 7 días o menos
- Más tos o resuello
- Más cansancio o pérdida de apetito



Excelente, ¡siga así!



No hay falta de aliento nueva ni ha empeorado la existente



El nivel de actividad física es normal para usted



No hay hinchazón nueva. Los pies, los tobillos y las piernas se ven normales



Control de peso estable
Peso: ____



No hay dolor de pecho

**¡EXCELENTE!
CONTÍNUÉ:**



Control de peso diario



Medicamentos según las indicaciones



Dieta baja en sodio



Visitas de seguimiento



Preste atención: ¡precaución!



Tos seca, carraspera



Empeoramiento de la falta de aliento al hacer actividades



Más hinchazón de piernas, tobillos y pies



Aumento de peso repentino de más de 2 o 3 libras en un período de 24 horas (o 5 libras en una semana)



Malestar o hinchazón del abdomen



Problemas para dormir

¡CONTRÓLESE!

Los síntomas pueden indicar lo siguiente:



Necesidad de comunicarse con el médico o con el equipo de atención médica



Necesidad de cambiar de medicamentos



Alerta médica: ¡advertencia!



Tos seca, carraspera frecuente



Falta de aliento en reposo



Más malestar o hinchazón de los miembros inferiores



Aumento de peso repentino de más de 2 o 3 libras en un período de 24 horas (o 5 libras en una semana)



Mareos, confusión, tristeza o depresión nuevos o intensificados



Pérdida de apetito



Más problemas para dormir; no poder estar recostado

¡ADVERTENCIA!

Debe ser evaluado de inmediato.



Llame al médico o al **911**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME?

El tratamiento de la insuficiencia cardíaca tiene varios pasos:

- Tomar los medicamentos según las indicaciones
- Seguir una dieta saludable para el corazón y con poco contenido de sal
- Pesarse todos los días
- Controlarse la presión arterial dos veces al día y anotar el valor en el registro de presión arterial (incluido en la página 26, para su comodidad)
- Hacer actividad física habitualmente
- Conocer los signos de la insuficiencia cardíaca
- No consumir alcohol
- Dejar de fumar
- Asistir a las citas de seguimiento

Esto debe ser permanente en su vida.

PÉSESE TODOS LOS DÍAS

El aumento repentino de peso es un signo de retención de líquido en el organismo.

- Siempre pésele a la misma hora todos los días.
- Siempre pésele en la mañana antes de desayunar.
- Siempre pésele después de orinar.
- Siempre pésele sin ropa o con ropa liviana.

Anote su peso en el registro de peso diario (incluido en la página 18, para su comodidad).

Lleve el registro de peso a la próxima visita al médico.

IMPORTANTE

Llame al proveedor de atención médica si tiene una pérdida o un aumento de peso de:

- 2 a 3 libras en un día
- 4 libras en 7 días o menos



LIMITE EL CONSUMO DE ALCOHOL

No debe beber alcohol. Puede dañar las células cardíacas y debilitar aun más el músculo cardíaco. También puede interactuar con los medicamentos.

DEJE DE FUMAR

El tabaquismo puede empeorar la insuficiencia cardíaca. Desaconsejamos el hábito. Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud.

Si ya está tomando medidas para dejar de fumar, en Graf Center for Integrative Medicine de Englewood Health podrán ayudarlo.

**Comuníquese con el Graf Center
for Integrative Medicine
201-608-2377**

HAGA ACTIVIDAD FÍSICA HABITUALMENTE

La actividad física es fundamental. Lo ayudará a lograr lo siguiente:

- Sentirse mejor, más fuerte y con menos problemas para respirar
- Caminar más lejos, ir al trabajo o de compras sin cansarse tanto y disfrutar más tiempo de las actividades
- Dormir mejor en la noche
- Mantener o mejorar el equilibrio y evitar caídas
- Perder peso, si es necesario
- Sentirse más positivo y seguro
- Liberar el estrés

Mejores ejercicios

- Caminar
- Montar en bicicleta (fija o común)
- Nadar
- Ejercicios acuáticos o caminata dentro de la piscina

**Recuerde hablar primero con el
proveedor de atención médica
antes de comenzar un programa
de actividad física.**

SUGERENCIAS PARA CONSERVAR LA ENERGÍA

Planifique y organice su trabajo

- Delege cuando sea necesario.
- Combine actividades y simplifique los detalles.

Programe descansos

- Equilibre los períodos de descanso y trabajo.
- Los descansos breves y frecuentes son beneficiosos.

Regule el ritmo

- Tener un ritmo moderado es mejor que hacer las actividades a las apuradas.
- Reduzca los esfuerzos repentinos o prolongados.
- Alterne entre estar de pie y sentarse.

Practique una mecánica corporal adecuada

- Use una silla firme para sentarse.
- Flexione las rodillas y las caderas, no la espalda.
- Lleve las cargas de a poco o use un carrito

Identifique los efectos del entorno

- Evite los extremos de temperaturas.
- Evite las duchas o los baños largos con agua caliente.

Reduzca el estrés

- Aprenda técnicas de relajación.
- Recuerde que la actividad física reduce el estrés.
- Anticípese al cansancio y al estrés, y planifique cómo reducirlos.

Priorice

- Decida qué actividades son importantes para usted y qué puede delegar.
- Dedique su energía a tareas importantes.

SECCIÓN 3:

Manejo de medicamentos

TOME LOS MEDICAMENTOS SEGÚN LAS INDICACIONES

Tomar los medicamentos según las indicaciones es fundamental para su recuperación y el éxito del tratamiento.

- Siempre tome los medicamentos según las indicaciones.
- Nunca los suspenda sin que se lo diga el proveedor de atención médica.

Use la lista de medicamentos (incluida en la página 22) para hacer un seguimiento de los medicamentos que toma, la frecuencia con que los toma, el motivo por el cual los toma y si hay alguna instrucción especial para tomarlos.

Lleve la lista de medicamentos a la próxima visita al médico.

MEDICAMENTOS QUE SUELEN INDICARSE PARA LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

TIPO DE MEDICAMENTO	NOMBRES	FUNCIONAMIENTO	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS (Avísele al proveedor de atención médica)
Inhibidor de la neprilisina y del receptor de angiotensina (ARNI)	Combinación de dos medicamentos: sacubitril y valsartán (Entresto)	Disminuye la presión arterial y elimina el exceso de líquido para tratar la insuficiencia cardíaca. Juntos, estos medicamentos reducen el trabajo del corazón y pueden mejorar su funcionamiento.	Tos seca, hinchazón de la cara o mareos
Inhibidor de la enzima convertidora de la angiotensina (ACE)	Ramipril (Altace), enalapril (Vasotec), lisinopril (Prinivil) y quinapril (Accupril)	Relaja los vasos sanguíneos, lo cual permite que la sangre fluya más fácilmente. Esto reduce el trabajo del corazón y disminuye la presión arterial.	Tos seca, hinchazón de la cara, los labios y la lengua, o erupción cutánea
Bloqueante de los receptores de la angiotensina II (ARB)	Candesartán (Atacand), losartán (Cozaar) y valsartán (Diovan)	Relaja los vasos sanguíneos, lo cual permite que la sangre fluya más fácilmente. Esto reduce el trabajo del corazón y disminuye la presión arterial.	Mareos y aturdimiento
Beta bloqueante	Bisoprolol (Monocor), carvedilol (Coreg) y metoprolol (Toprol)	Relaja el músculo cardíaco y disminuye la frecuencia cardíaca. También bloquea las hormonas del estrés. Esto relaja los vasos sanguíneos y facilita que el corazón bombee sangre.	Cansancio, frecuencia cardíaca lenta (puede causar mareos) y falta de aliento

(CONTINUACIÓN)

TIPO DE MEDICAMENTO	NOMBRES	FUNCIONAMIENTO	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS (Avísele al proveedor de atención médica)
Antagonista de los receptores de mineralocorticoides (MRA)	Espironolactona (Aldactone) y eplerenona (Inspra)	Reduce el agua y la sal en el cuerpo, y previene que el músculo cardíaco se ponga rígido y se debilite.	Orina frecuente, deshidratación debida a la pérdida de líquido, mareos
Inhibidor del cotransportador de sodio y glucosa tipo 2 (SGLT2i)	Dapagliflozina (Farxiga) y empagliflozina (Jardiance)	Facilita que el corazón se llene de sangre y la bombee a todo el organismo al reducir el exceso de agua y sal.	Deshidratación, infecciones de las vías urinarias y glucemia baja
Diuréticos	Furosemida (Lasix), hidroclorotiazida (HydroDiuril), bumetanida (Bumex), torasemida (Demadex) y metolazona (Zaroxolyn)	Ayudan a los riñones a eliminar el agua y la sal extras del organismo.	Orina frecuente, deshidratación, aturdimiento y calambres musculares
Fármaco inotrópico	Digoxina (Lanoxin)	Ayuda a controlar algunos de los impulsos eléctricos del corazón. Esto disminuye el ritmo cardíaco y ayuda al corazón a latir con un ritmo más regular, y contribuye a los efectos de una acción de bombeo más fuerte.	Confusión, mareos y perturbación de la vista

CÓMO ORGANIZAR EL PASTILLERO PARA LA SEMANA

Organizar el pastillero para la semana puede contribuir al éxito del tratamiento.

Cuestiones que considerar:

- Cuando prepare el pastillero de la semana, es importante que se lave las manos para reducir el riesgo de propagar gérmenes.
- Tome las botellas de los medicamentos recetados y lea con atención las etiquetas para determinar cuándo debe tomarlos y cuántas pastillas conforman una dosis.

- Prepare un medicamento para siete días; para ello, coloque una dosis en cada día de la semana, divida las dosis en los compartimentos del pastillero para la mañana y para el resto del día, según sea necesario.
- Si necesita ayuda para preparar el pastillero, pídale a un familiar o amigo que lo prepare cuando lo visite.

Hable con el proveedor de atención médica si necesita ayuda.

SECCIÓN 4:

Cambios en la alimentación

SIGA UNA DIETA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO

La mayoría de los estadounidenses exceden los límites recomendados de sodio (sal) en la dieta.

Las dietas con alto contenido de sodio pueden aumentar el riesgo de presión arterial alta y enfermedades cardiovasculares.

Recuerde que la presión arterial alta obliga al corazón a esforzarse más, y la fuerza que produce el torrente sanguíneo puede dañar las arterias y los órganos, como el corazón, los riñones, el cerebro y los ojos.

Sugerencias para reducir el sodio en la dieta:

- Coma pescado, carne de res, frutas y verduras frescas.
- Evite los alimentos procesados como la sopa, los platos congelados o enlatados listos para consumir, como la pizza y los pasteles.
- Evite las salchichas, los hot dogs, el jamón, el tocino y otras carnes de res, de ave y de pescado curadas o ahumadas.
- Condimente las comidas con limón, cebolla, especias y hierbas, como pimienta o curry.
- Evite las sales especiadas como la sal de ajo y de cebolla.
- Use verduras enlatadas en agua o con bajo contenido de sodio, y enjuague las verduras enlatadas comunes antes de cocinarlas.
- Evite las salsas con alto contenido de sodio como la salsa de soja, salsa para carnes, salsa teriyaki y salsa barbacoa.
- Evite las comidas al escabeche.
- Evite los bocadillos salados como las papas fritas, los frutos secos salados y las galletas saladas.

RECOMENDACIONES DE PAUTAS ALIMENTARIAS

Limite la ingesta de sodio a menos de 2,300 mg por día, lo cual equivale a aproximadamente 1 cucharadita de sal.

Combine la ingesta de menos sodio con el plan alimentario de los Enfoques dietéticos para detener la hipertensión (DASH).

Plan de alimentación DASH

Beneficios: Disminuye la presión arterial y el colesterol "malo" (LDL).

 Coma esto	 Limite esto
 Verduras	 Carnes con grasa
 Frutas	 Lácteos enteros
 Cereales integrales	 Bebidas azucaradas
 Lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa	 Dulces
 Pescado	 Aceites vegetales
 Carne de ave	 Sodio
 Frijoles	
 Frutos secos y semillas	

www.nhlbi.nih.gov/DASH



NIH

National Heart, Lung and Blood Institute



CONSEJOS PARA APORTAR SABOR SIN USAR SODIO

ALIMENTO	CONSEJOS PARA APORTAR SABOR SIN USAR SODIO
Carne de res	Curry, albahaca, laurel, eneldo, mostaza, cebolla o ajo (frescos o en polvo), hongos, salvia, estragón, tomillo, uva, nuez moscada, perejil, pimienta
Pollo	Clavo de olor, piña, paprika, salvia, cúrcuma, orégano, arándano, albahaca, cebolla o ajo (frescos o en polvo), pimienta
Pescado	Eneldo, curry, jugo y cáscara de limón, tomate, pimienta molida, perifollo
Cerdo	Clavo de olor, puré de manzana, comino de prado, romero, tomillo, cebolleta, albahaca, cebolla o ajo
Huevos	Paprika, estragón, perejil, cebolla, mermelada, curry, perifollo, tomate, hongos
Verduras	Ajo o cebolla, albahaca, eneldo, pimienta verde, aderezo sin sal para ensaladas, vinagre, tomate, hongos, menta, macis
Postres	Vainilla, esencias de otros sabores, macis, nuez moscada, canela, jengibre, pimienta de Jamaica



COMER AFUERA

Sugerencias para reducir el sodio al comer en restaurantes

- Escoja comidas sin salsas o pida que le sirvan la salsa por separado para poder controlar la cantidad que come.
- Elija restaurantes donde las comidas se cocinen a pedido.
- Preguntelo al mozo si puede servirle cebollas cortadas, cebolletas, limón u otras hierbas frescas para usar como saborizantes.
- Pida alternativas de sal con bajo contenido de sodio.
- Opte por las comidas más sencillas, como una ensalada común de hojas verdes y papas al horno.
- Lleve su propia mezcla de condimentos de hierbas.

Escoja los alimentos con cuidado cuando coma fuera de casa. Las comidas de restaurantes suelen tener mucho sodio.



CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Use las etiquetas de información nutricional.

Las comidas envasadas pueden contener niveles altos de sodio, ya sea que tengan sabor salado o no.

Siga estos pasos:

- Limite la ingesta de sodio a menos de 2,300 miligramos (mg) por día.
- Use el porcentaje del valor diario recomendado (%DV) para ver si una porción de esa comida tiene más o menos sodio, y compare los productos.
- Preste atención al tamaño de la porción y a la cantidad de porciones que come o bebe para determinar cuánto sodio consume.

Elija menos sodio

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving
Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 4g **5%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 460mg **20%**

Dietary Fiber 7g **25%**

Total Sugars 4g

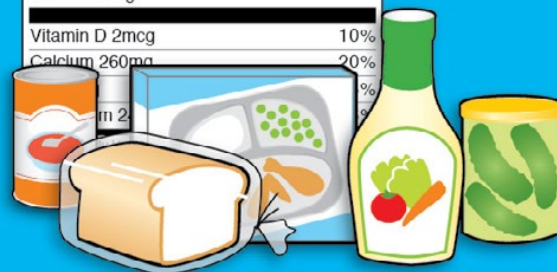
Includes 2g Added Sugars **4%**

Protein 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

¡20% del VD o más por porción se considera alto!



CONSUMO DE LÍQUIDO

La mayoría de las personas que tienen insuficiencia cardíaca pueden beber cantidades normales de líquido. Sin embargo, es posible que le hayan dicho que limitara los líquidos a 6 a 9 vasos de 8 oz por día.

Consúltele al proveedor de atención médica si es necesario restringir el consumo de líquidos o no. De ser así, ¿en qué cantidad?

¿QUÉ SE CONSIDERA "LÍQUIDO"?

El líquido es cualquier cosa líquida o que se derrita si se deja a temperatura ambiente. Deberá contar los líquidos con los que toma los medicamentos como parte de la ingesta diaria.

Ejemplos:

- Café, té y otras bebidas calientes
- Gelatina
- Helado, sorbete con leche, sorbete de agua, paletas heladas
- Cubos y trozos de hielo
- Crema líquida
- Suplementos nutricionales
- Sandía
- Yogur
- Bebidas sin alcohol y jugos
- Sopas

CONVERSIONES PARA MEDIR EL CONSUMO DE LÍQUIDO

Algunas conversiones son aproximadas.

MILILITROS (ML)	LITROS (L)	ONZAS (OZ)	VASOS (V)
1000	1	32	4
1200	1.2	40	5
1500	1 ½	50	6 ¼
1800	1.8	60	7 ½
2000	2	67	8 ⅓

SECCIÓN 5:

Cómo lograr que este plan sea permanente en su vida

Seguir el plan de tratamiento valdrá la pena.

Mejorará su capacidad de estar activo y su calidad de vida si sigue este plan de tratamiento.

Sabemos que esto puede ser difícil. Si tiene problemas para seguir el plan de tratamiento, pida ayuda al proveedor de atención médica o al enfermero.



DIEZ CONSEJOS PARA VIVIR CON UNA INSUFICIENCIA CARDÍACA

1. Conozca los signos de la insuficiencia cardíaca:
 - Falta de aliento más intensa
 - Piernas más hinchadas
 - Aumento de peso
2. Tome los medicamentos según las indicaciones.
3. Siga una dieta saludable para el corazón.
4. Reduzca al mínimo el consumo de sal en los alimentos.
5. Pésese todos los días.
6. Haga actividad física habitualmente.
7. No consuma alcohol.
8. Deje de fumar.
9. Asista a las citas de seguimiento.
10. Este plan debe ser permanente en su vida.

SECCIÓN 6:

Mantenerse encaminado



ESTAMOS A SU DISPOSICIÓN PARA BRINDARLE AYUDA.

Converse con el enfermero o el proveedor de atención médica sobre las barreras que pueden impedir que usted siga el plan de tratamiento, por ejemplo, el costo y los efectos secundarios de los medicamentos, la falta de actividad física, la complejidad del tratamiento o los desafíos que implica seguir una dieta saludable para el corazón.

Juntos podemos buscar las soluciones. Recuerde, estamos a su disposición.

MÁS RECURSOS DE APRENDIZAJE

American Heart Association: Insuficiencia cardíaca

American Heart Association: Signos y síntomas de la insuficiencia cardíaca

American Heart Association: Diagnóstico de la insuficiencia cardíaca

American Heart Association: Herramientas y recursos para la insuficiencia cardíaca



Registro de peso diario

PÉSESE TODOS LOS DÍAS

Si sube o baja 2 o 3 libras en un día o 4 libras en 7 días o menos, llame al proveedor de atención médica.

FECHA	PESO	COMENTARIOS

MANTENERSE
ENCAMINADO



Registro de peso diario

PÉSESE TODOS LOS DÍAS

Si sube o baja 2 o 3 libras en un día o 4 libras en 7 días o menos, llame al proveedor de atención médica.

FECHA	PESO	COMENTARIOS

MANTENERSE
ENCAMINADO



Lista de medicamentos

Use esta lista de medicamentos para hacer un seguimiento de los medicamentos que toma, la frecuencia con que los toma, el motivo por el cual los toma y si hay alguna instrucción especial para tomarlos.

MEDICAMENTO	DOSIS	FRECUENCIA	MAÑANA	MEDIODÍA	TARDE	HORA DE ACOSTARSE
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						



Lista de medicamentos

Use esta lista de medicamentos para hacer un seguimiento de los medicamentos que toma, la frecuencia con que los toma, el motivo por el cual los toma y si hay alguna instrucción especial para tomarlos.

MEDICAMENTO	DOSIS	FRECUENCIA	MAÑANA	MEDIODÍA	TARDE	HORA DE ACOSTARSE
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						



Registro de presión arterial

Presión arterial objetivo: _____ mm Hg

Instrucciones:

- Tómese la presión arterial dos veces al día, en la mañana y al final de la tarde, aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Para obtener los mejores resultados, siéntese cómodo con los dos pies apoyados en el piso durante al menos dos minutos antes de tomarse la presión.
- Cuando se tome la presión arterial, debe tener el brazo apoyado en una mesa. De este modo, el manguito del tensiómetro estará aproximadamente a la misma altura que el corazón.
- Anote el valor en este registro y llévelo a la próxima visita al médico.

FECHA	AM	PM	COMENTARIOS



Registro de presión arterial

Presión arterial objetivo: _____ mm Hg

Instrucciones:

- Tómese la presión arterial dos veces al día, en la mañana y al final de la tarde, aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Para obtener los mejores resultados, siéntese cómodo con los dos pies apoyados en el piso durante al menos dos minutos antes de tomarse la presión.
- Cuando se tome la presión arterial, debe tener el brazo apoyado en una mesa. De este modo, el manguito del tensiómetro estará aproximadamente a la misma altura que el corazón.
- Anote el valor en este registro y llévelo a la próxima visita al médico.

FECHA	AM	PM	COMENTARIOS

MANTENERSE
ENCAMINADO



Registro de presión arterial

Presión arterial objetivo: _____ mm Hg

Instrucciones:

- Tómesse la presión arterial dos veces al día, en la mañana y al final de la tarde, aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Para obtener los mejores resultados, siéntese cómodo con los dos pies apoyados en el piso durante al menos dos minutos antes de tomarse la presión.
- Cuando se tome la presión arterial, debe tener el brazo apoyado en una mesa. De este modo, el manguito del tensiómetro estará aproximadamente a la misma altura que el corazón.
- Anote el valor en este registro y llévelo a la próxima visita al médico.

FECHA	AM	PM	COMENTARIOS

MANTENERSE
ENCAMINADO



Registro de presión arterial

Presión arterial objetivo: _____ mm Hg

Instrucciones:

- Tómese la presión arterial dos veces al día, en la mañana y al final de la tarde, aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Para obtener los mejores resultados, siéntese cómodo con los dos pies apoyados en el piso durante al menos dos minutos antes de tomarse la presión.
- Cuando se tome la presión arterial, debe tener el brazo apoyado en una mesa. De este modo, el manguito del tensiómetro estará aproximadamente a la misma altura que el corazón.
- Anote el valor en este registro y llévelo a la próxima visita al médico.

FECHA	AM	PM	COMENTARIOS

350 Engle Street, Englewood, NJ 07631

englewoodhealth.org

**ENGLEWOOD
HEALTH**