

<p>Todos los días</p>	<p>TODOS LOS DÍAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pésese por la mañana (después de orinar y antes de tomar el desayuno). Anote su peso y compárelo con el del día anterior. Peso actual _____ Peso meta _____ • Fíjese en cómo está respirando. • Examínese los pies, los tobillos, las piernas y el abdomen para detectar cualquier inflamación. • Ingiera alimentos con bajo contenido de sal (___mg/día). • Limite la ingesta de líquido (6-8 tazas). • Vaya intercalando períodos de descanso en su actividad diaria según sus síntomas. • Tome los medicamentos como le fueron recetados. Si por alguna razón no puede hacerlo, llame a su médico de inmediato. • No tome AINEs (medicamentos antiinflamatorios no esteroideos) como: ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve, Naprosyn) y Celebrex. <p>¿De qué color se siente hoy? ¿VERDE, AMARILLO o ROJO?</p>
<p>Verde</p>	<p>TODO ESTÁ BIEN - Esta es su meta</p> <p>Sus síntomas están bajo control. Usted:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No siente que le falta el aire • No ha engordado más de 2 libras (el peso puede variar de 1 a 2 libras según el día). • No tiene hinchazón en los pies, los tobillos, las piernas o el abdomen (en comparación con el aspecto inicial). • No tiene dolor en el pecho
<p>Amarillo</p>	<p>CUIDADO – Señal de advertencia</p> <p>Llame a su médico si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumentó más de 3 libras en 1 día ó 5 libras o más en una semana • Le falta el aire más que de costumbre • Tiene dificultad para respirar cuando está acostado/a o necesita dormir sentado/a en una silla • Tiene tos seca • Tiene los pies, los tobillos, las piernas o el abdomen más hinchados que de costumbre • Orina menos • Se siente raro/a, sabe que algo no está bien • Tiene mareos
<p>Rojo</p>	<p>EMERGENCIA</p> <p>Acuda a la Emergencia (o llame al 911) si presenta alguno de los siguientes síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de aire que no se alivia cuando está sentado/a y quieto/a o dificultad para respirar • Fuerte dolor u opresión en el pecho • Confusión o dificultad para pensar con claridad