

Cuidados Basicos del Corazón: Seguir estos Consejos en Casa

Su doctor le dijo que tiene una insuficiencia congestiva del corazón - CHF. Esto significa que el poder de bombeo de su corazón esta reducido. Aunque su corazón todavía palpita normalmente, su corazón no puede bombear tanta sangre con cada palpitación. Sus síntomas dependerán en que tan severa es la insuficiencia de su corazón. Lo que hace todos los días en su casa puede hacer una gran diferencia en como se siente. Aquí hay algunos consejos de parte de su equipo de cuidado de salud.

✓ **Asegúrese ver a su doctor después que se vaya a la casa**

- ♥ Averigüe el nombre y el numero de teléfono de su doctor antes que se vaya del hospital
- ♥ Haga una cita de seguimiento para ver a su doctor en las próximas pocas semanas. Si usted no tiene una cita, llame a la oficina del doctor o a la clínica cuando llegue a la casa.

✓ **Limite la cantidad de sal (sodio) y liquidos**

- ♥ No le agregue sal a sus comidas durante la preparación o en la mesa
- ♥ Escoja comidas y meriendas bajas en sal
- ♥ Lea las etiquetas para verificar el contenido de sodio
- ♥ Use otras especies o condimentos como el jugo de limón o pimienta para darle más sabor a las comidas
- ♥ Tome liquidos según le de sed, no más de seis (8 onzas) vasos.

✓ **Debe pesarse todos los días**

- ♥ Debe pesarse al mismo tiempo cada día. Por la mañana es la mejor hora.
- ♥ Anote su peso diariamente. Enséñele esto a su doctor cada visita.
- ♥ Llame a su doctor si aumenta más de 2 libras en un día o 5 libras en una semana

✓ **Tóme sus medicamentos todos los días**

- ♥ Conozca sus pastillas. Pregúntele a la enfermera o al doctor lo que hace cada pastilla.
- ♥ Tenga un sistema para mantener la cuenta de cuales pastillas se necesita tomar y cuales pastillas ya se ha tomado.
- ♥ Verifique con el doctor, la enfermera o el farmacéutico antes que se tome cualquier medicamento que el doctor no ordenó (tales como los remedios para el resfriado o para ayudarle a dormir). Evite medicamentos que no sean Tylenol como Advil o Motrín porque estas drogas interfieren con Lasix y el inhibidor ACE.

✓ **Póngase Activo**

- ♥ Haga ejercicio regularmente como le indique su doctor. Haga ejercicios 3 - 5 veces por semana. Pregúntele a su doctor sobre un programa supervisado tal como la Rehabilitación Cardíaca del YMCA. Las buenas actividades para escoger incluyen caminar, manejar bicicleta, nadar o ejercicios aeróbicos suaves

✓ **Llame a su doctor si...**

- ♥ Tiene hinchazón que aumenta en los pies o el abdomen
- ♥ Tiene dificultad que aumenta respirando
- ♥ Se despierta respirando con dificultad
- ♥ Tiene tos repentina que no se le va
- ♥ Tiene náusea o no puede comer
- ♥ Se siente mareado (no solamente al pararse)
- ♥ Tiene un aumento de peso rápido (Mire arriba.)

