



Bienvenido a California Pacific Medical Center.

Revise esta información acerca de su afección. Deseamos que participe en las decisiones que afectarán sus cuidados. Si tiene familiares, personas encargadas de su cuidado o amigos que le cuidan, pídeles que lean esta información.

Cada persona tiene una afección única. Si tiene alguna pregunta, consulte a los médicos, enfermeros y terapeutas que le brindan cuidados.

Índice

En el hospital

| | |
|--|---|
| ¿Qué es la insuficiencia cardíaca congestiva? | 3 |
| Causas de la insuficiencia cardíaca..... | 3 |
| Qué debe esperar durante su estadía en el hospital | 4 |
| Pruebas para evaluar su corazón | 5 |
| Comprenda sus medicamentos | 6 |
| Maneje su dolor | 7 |
| Su actividad en el hospital | 7 |
| Acerca de su dieta | 8 |
| Obtenga apoyo del Equipo Médico..... | 8 |
| Coordine el transporte a su hogar | 9 |
| Organice cómo le ayudarán en su hogar..... | 9 |

En el hogar

| | |
|--|----------|
| Autocuidados en el hogar – Cómo vivir bien con CHF | 9 |
| Instrucciones especiales sobre cómo tomar sus medicamentos | 10 |
| Haga una cita de seguimiento | 10 |
| Reconozca las señales de peligro en el hogar | 10 |
| Planifique su actividad cuando ya esté en su hogar..... | 11 |
| Siga un programa de ejercicios | 11 |
| Más consejos sobre su dieta | 11 |
| Mantenga un peso saludable..... | 12 |
| Haga una dieta saludable para el corazón | 12 |
| Adopte un estilo de vida saludable para el corazón..... | 14 |
| Más formas de aprender..... | 15 |
| Registro de peso diario..... | Apéndice |

¿Qué es la insuficiencia cardíaca congestiva (CHF)?

La insuficiencia cardíaca congestiva (congestive heart failure, CHF) es una afección en la que el corazón no bombea tan bien como debería. La CHF puede provocar síntomas como respiración entrecortada; debilidad generalizada; e hinchazón de los tobillos, los pies y el abdomen. La enfermedad arterial coronaria, el ataque cardíaco, la presión arterial alta y la enfermedad valvular cardíaca son causas comunes de la CHF.

Causas de la insuficiencia cardíaca

Enfermedad arterial coronaria

La enfermedad arterial coronaria es provocada por la aterosclerosis (también denominada endurecimiento de las arterias). Esta afección se produce cuando la placa (depósitos de grasa, colesterol y otros materiales) se acumula en las paredes de las arterias. A medida que la placa se acumula, las arterias se estrechan, y esto reduce el flujo sanguíneo al músculo cardíaco. El músculo puede debilitarse, y puede desarrollarse insuficiencia cardíaca.

Ataque cardíaco

La insuficiencia cardíaca congestiva puede ser una complicación de un ataque cardíaco. El ataque cardíaco se produce cuando se forma un coágulo de sangre en una arteria coronaria estrechada y dicho coágulo bloquea el flujo sanguíneo a la arteria coronaria. Como resultado, se daña el músculo cardíaco. La parte dañada del músculo cardíaco pierde la capacidad de bombear bien. Con el tiempo, el músculo cardíaco sometido a un esfuerzo excesivo se debilita y puede desarrollarse una insuficiencia cardíaca.

Presión arterial alta (hipertensión)

La presión arterial mide la fuerza de la sangre bombeada por el corazón a través de los vasos sanguíneos del cuerpo. Si las arterias de todo el cuerpo se estrechan debido a la acumulación de depósitos adiposos, su corazón debe realizar un mayor esfuerzo que el que debería realizar para hacer circular la sangre. El músculo cardíaco puede debilitarse debido a la carga de trabajo adicional y no podrá bombear sangre en forma efectiva, lo que hará que su presión arterial aumente.

Válvulas cardíacas defectuosas

La enfermedad valvular se produce cuando las válvulas que se encuentran entre las cámaras del corazón no se abren o cierran correctamente. Una válvula cardíaca dañada obliga al corazón a realizar un mayor esfuerzo para mantener el flujo sanguíneo adecuado. Con el tiempo, este trabajo adicional puede debilitar el corazón y provocar insuficiencia cardíaca.

Causas de la insuficiencia cardíaca *(continuación)*

Cardiomiopatía

La cardiomiopatía es un músculo cardíaco enfermo. Las cámaras del corazón se agrandan y el músculo cardíaco se estira y debilita. Las causas de la cardiomiopatía incluyen infecciones, abuso de alcohol, y efectos tóxicos de drogas como la cocaína y algunos fármacos usados para quimioterapia.

Otros problemas de salud relacionados

Determinados problemas de salud pueden imponer un esfuerzo al corazón y debilitarlo. La diabetes, la anemia severa, el hipertiroidismo, la insuficiencia renal o hepática y el enfisema pueden precipitar una insuficiencia cardíaca. Junto con la insuficiencia cardíaca, pueden presentarse latidos cardíacos rápidos o irregulares.

Qué debe esperar durante su estadía en el hospital

- Es posible que deba permanecer en el hospital durante 2-4 días.
- Es posible que deba usar un monitor cardíaco que registrará su ritmo cardíaco en una estación central en la unidad de enfermería.
- Es posible que su médico le indique que se realice una o más de las siguientes pruebas para comprender mejor su afección cardíaca: análisis de sangre, electrocardiograma (ECG), gammagrafía nuclear, ecocardiograma (eco), radiografía de tórax y cateterismo cardíaco.
- Se le colocará al menos una línea intravenosa (IV) para administrarle líquidos y medicamentos. Una línea IV es un catéter (tubo) de plástico delgado y pequeño que se coloca en una vena del brazo.
- Recibirá oxígeno a través de una mascarilla que se coloca sobre la nariz y la boca, o a través de una cánula (tubo blando) pequeña que se coloca debajo de la nariz.
- Sus cuidados incluirán:
 - Tomar diuréticos para eliminar el exceso de líquido del cuerpo.
 - Tomar medicamentos para relajar los vasos sanguíneos y ayudar al corazón a bombear más fácilmente.
 - Controlar minuciosamente su consumo y eliminación de líquidos, su peso diario y sus niveles de potasio y sodio en sangre.
 - Descansar y hacer actividad a un ritmo adecuado.
 - Recibir información acerca de los factores de riesgo cardíaco y un estilo de vida saludable para el corazón.

Pruebas para evaluar su corazón

Es posible que su médico le indique que se realice 1 o más de las siguientes pruebas:

- **Electrocardiograma (ECG o EKG):** prueba que indica el patrón de los latidos cardíacos y el tamaño del corazón.
- **Ecocardiograma (Eco):** prueba no invasiva para evaluar la estructura y el movimiento de la función cardíaca, las válvulas cardíacas y el flujo sanguíneo a través del corazón. El ecocardiograma utiliza ultrasonido (ondas de sonido de alta frecuencia) para crear una imagen del corazón en una pantalla (monitor) de televisión. Esta prueba identifica si un área del corazón ha sido dañada por un ataque cardíaco.
- **Cateterismo cardíaco y angiografía coronaria:** el cateterismo cardíaco es un procedimiento no quirúrgico invasivo. La angiografía coronaria es un procedimiento radiológico especializado que se realiza como parte de un cateterismo cardíaco. El cateterismo cardíaco y la angiografía coronaria se realizan para estudiar la estructura de las arterias que suministran sangre al músculo cardíaco y para evaluar la función de la cámara de bombeo principal del corazón. Durante el cateterismo cardíaco, el cardiólogo inserta un pequeño tubo hueco (catéter) en una arteria o vena, y luego lo introduce en el corazón. El cardiólogo inyecta material de contraste (colorante radiológico) a través del catéter para visualizar las arterias y poder detectar cualquier bloqueo o estrechamiento que puedan presentar.
- **Prueba de esfuerzo:** esta prueba se realiza para evaluar si existe algún bloqueo en las arterias coronarias. Mientras usted hace ejercicio en una cinta para correr, su médico y un técnico observarán su presión arterial, pulso y electrocardiograma (ECG). Durante la prueba, usted comenzará a caminar y la velocidad de la cinta para correr aumentará lentamente. La prueba en cinta para correr con talio y la prueba con Persantine-talio son distintos tipos de pruebas de esfuerzo.
 - La prueba en cinta para correr con talio es una prueba de esfuerzo básica, excepto por el hecho de que se utiliza talio, un radioisótopo, por vía IV antes de hacer ejercicio.
 - La prueba con Persantine-talio también es una prueba de esfuerzo, pero no es necesario caminar en una cinta para correr.

Pruebas para evaluar su corazón *(continuación)*

- **Ecocardiograma transesofágico (Transesophageal Echocardiogram, TEE):** para este estudio, el médico coloca un tubo de plástico, de aproximadamente el tamaño de un dedo, en el esófago a través de la boca. La punta del endoscopio emite y acepta ondas de sonido. El TEE toma mejores imágenes del movimiento del corazón que un ECG regular. Antes de que el médico le coloque el tubo en la garganta, anestesiara la garganta y le administrara un medicamento a través de su línea intravenosa (IV) para adormecerle. Usted sentirá una pequeña molestia o no sentirá ninguna molestia. La prueba durará aproximadamente 30 minutos.

Comprenda sus medicamentos

Su médico le indicará que tome medicamentos para ayudar a que el corazón funcione mejor y aliviar algunos de sus síntomas. Sus medicamentos pueden incluir:

- **Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (Angiotensin Converting Enzyme, ACE):** este medicamento ayuda al corazón a bombear más fácilmente mediante la relajación de los vasos sanguíneos. Algunos de los Inhibidores de la ACE más comunes son Capoten (captopril), Zestril, Prinivil (lisinopril) y Vasotec (enalopril). Si tiene tos seca o mareos, debe informar a su médico.
- **Bloqueantes de receptores de angiotensina (Angiotensin Receptor Blockers, ARB):** a veces, este medicamento se usa en lugar de un inhibidor de la ACE. Tiene muchos de los efectos beneficiosos de los inhibidores de la ACE. Algunos de los ARB más comunes son Cozaar (losartán) y Diovan (valsartán).
- **Betabloqueantes:** este medicamento ayuda a fortalecer el corazón. Los betabloqueantes suelen comenzar a tomarse a una dosis baja que se aumenta gradualmente con el transcurso del tiempo. Los betabloqueantes más comunes son Coreg (carvedilol), Inderal (propranolol), Lopressor, Toprol XL (metoprolol) y Tenormin (atenolol). Si experimenta agotamiento y mareos, informe estos síntomas a su médico.
- **Digitálicos - Lanoxin (digoxina):** este medicamento ayuda al corazón a bombear con más fuerza. La digoxina también puede ayudar a regular los latidos cardíacos.

Comprenda sus medicamentos *(continuación)*

- **Diuréticos** (también denominados “píldoras de agua”): los diuréticos son medicamentos que eliminan el agua adicional del cuerpo. El exceso de agua puede provocar hinchazón de los tobillos, los pies o el abdomen. Los diuréticos también aumentan la cantidad de orina que produce el cuerpo y la dosis puede asociarse con su peso diario. Los diuréticos más comunes son la furosemida (Lasix) y la hidroclorotiazida.
- **Aldactone (espironolactona) diurético (ahorrador de potasio)**: este medicamento es un diurético que ahorra potasio y ayuda al músculo cardíaco.
- **Potasio**: un electrolito que es importante para el funcionamiento del músculo y para mantener latidos cardíacos regulares. El uso regular de un diurético puede provocar que el cuerpo pierda potasio. Es posible que su médico le indique un reemplazo de potasio.

Nota: asegúrese de informar a su médico acerca de cualquier medicamento sin receta que esté tomando, como remedios para el resfriado o para dormir, o medicamentos a base de hierbas.

Maneje su dolor

La CHF no suele provocar dolor. No obstante, es posible que experimente algunas molestias, o que sienta dolor debido a otra afección existente. Si siente dolor, es importante que tome medidas para controlar su dolor en cuanto el dolor comience. Manejar el dolor en forma temprana y adecuadamente es fundamental para un control efectivo del dolor. Si siente dolor, informe a su médico o enfermero.

Su actividad en el hospital

- Si no tiene la respiración entrecortada, puede levantarse de la cama para sentarse en una silla o ir al baño. Deberá pedir ayuda las primeras veces que desee levantarse de la cama.
- Una vez que se sienta mejor, podrá caminar por el pasillo 2 ó 3 veces por día.

Acerca de su dieta

- La sal hace que el cuerpo retenga agua, lo que puede provocar que la insuficiencia cardíaca congestiva empeore. Muchos médicos le permiten consumir no más de 2-3 gramos (2000-3000 miligramos) de sodio (sal) por día.
- Se le pedirá que siga una dieta con bajo contenido de sal. También es necesario seguir una dieta saludable para el corazón con bajo contenido de grasas. Después de retirarse del hospital, es posible que deba seguir aplicando estas restricciones dietarias. Si tiene alguna pregunta acerca de su dieta, pida hablar con un dietista.
- Puede beber una cantidad moderada de líquido (4 tazas por día es una cantidad moderada). Se recomienda consumir jugo, agua, leche, o café o té descafeinados.
- Evite beber grandes cantidades de líquido. Beber más de 6 tazas de líquido por día se considera una gran cantidad.
- Es posible que no tenga ganas de comer por que está cansado o le cuesta respirar. La alimentación es muy importante. Si desea consumir comidas más pequeñas más seguido o alimentos más livianos, pida a su enfermero o dietista que coordine este cambio para usted.

Obtenga apoyo del Equipo Médico

- Los médicos y enfermeros escucharán sus inquietudes y sentimientos, al igual que los Enfermeros Diplomados Administradores de Casos, los trabajadores sociales y los capellanes.
- Los Enfermeros Diplomados Administradores de Casos le ayudarán a prepararse para regresar a su hogar. No obstante, es posible que su médico determine que usted necesita permanecer más tiempo en el hospital para recibir tratamiento o rehabilitación antes de regresar a su hogar. Una “Unidad de cuidados posagudos” es un centro de enfermería especializada con licencia que proporciona cuidados a corto plazo para personas que no necesitan permanecer en el hospital “de cuidados agudos”.
- Los trabajadores sociales le ayudarán con cuestiones relacionadas con las finanzas y la situación de su hogar.
- Los asesores financieros estarán disponibles para responder las preguntas o inquietudes acerca de su seguro de salud.
- Los capellanes estarán disponibles en todo momento. Informe a su médico o enfermero si desea coordinar una visita.

Coordine el transporte a su hogar

Si necesita ayuda para regresar a su hogar, pida hablar con un Enfermero Diplomado Administrador de Casos, quien lo ayudará a coordinar el transporte. La mayoría de los seguros no pagan el transporte al hogar. De lo contrario, puede retirarse del hospital en automóvil con un familiar o amigo.

Organice cómo le ayudarán en su hogar

Si necesita ayuda o equipos adicionales en su hogar, un Enfermero Diplomado Administrador de Casos se reunirá con usted. El Enfermero Diplomado Administrador de Casos le ayudará a averiguar qué servicios paga su plan de seguros y, si es necesario, le ayudará a coordinarlos.

Autocuidados en el hogar – Cómo vivir bien con CHF

Las personas con CHF pueden vivir más y mejor si aprenden a seguir estas siete prácticas esenciales sobre el estilo de vida:

1. Conozca su diagnóstico y tratamiento.
2. Haga una dieta saludable con bajo contenido de sodio.
3. Siga el plan de medicamentos según lo recetado.
4. Sepa qué signos y síntomas debe monitorear y cuándo informarlos:
 - Aparición o aumento de respiración entrecortada o tos.
 - Aumento de peso de más de 3 libras por día o 5 libras por semana.
 - Aumento de la hinchazón de los tobillos, los pies o el abdomen.
 - Náuseas persistentes o incapacidad de comer.
 - Sensación de latidos cardíacos rápidos o palpitaciones.
 - Mareos no relacionados con el cambio de posición corporal.
 - Opresión, molestias o dolor en el pecho, la mandíbula o el brazo.
5. Manténgase activo y haga ejercicio respetando los límites que impone su enfermedad.
6. Modifique los factores de riesgo como el tabaquismo, la obesidad, la presión arterial alta y el colesterol.
7. Aprenda a enfrentar el estrés.

Instrucciones especiales sobre cómo tomar sus medicamentos

- Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días.
- Use un organizador de medicamentos para llevar un registro de sus medicamentos.
- No interrumpa ningún medicamento a menos que sus médicos le indiquen que puede hacerlo.
- Informe a su médico si tiene algún efecto secundario debido a sus medicamentos, como dolor de cabeza, mareos, malestar estomacal o tos.
- No se salte ninguna píldora. Si se olvida de tomar una píldora, no tome dos píldoras la siguiente vez.

Haga una cita de seguimiento

Las personas con insuficiencia cardíaca congestiva suelen visitar al médico 2 – 4 semanas después de regresar a su hogar después de una estadía en el hospital. Lleve todas los frascos de píldoras o una lista de medicamentos a cada cita para mostrárselos a su proveedor de cuidados de la salud.

Reconozca las señales de peligro en el hogar

Llame a su médico antes de su próxima cita si desarrolla alguno de los siguientes síntomas:

- Aparición o aumento de respiración entrecortada o tos.
- Aumento de peso de más de 3 libras por día o 5 libras por semana.
- Aumento de la hinchazón de los tobillos, los pies y el abdomen.
- Náuseas persistentes o incapacidad de comer.
- Sensación de latidos cardíacos rápidos o palpitaciones.
- Mareos no relacionados con el cambio de posición corporal.
- Opresión, molestias o dolor en el pecho, la mandíbula o el brazo.

Planifique su actividad cuando ya esté en su hogar

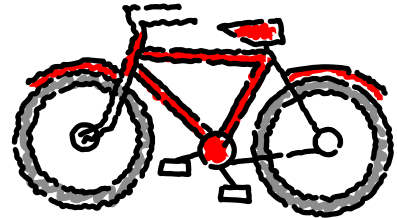
- Puede seguir con sus actividades diarias normales si no tiene respiración entrecortada ni se siente muy cansado.
- Consulte a su médico acerca de cuándo puede volver a trabajar.

Siga un programa de ejercicios

Haga ejercicio en forma regular: el ejercicio ayuda a mejorar el funcionamiento del músculo cardíaco después de un ataque cardíaco. También ayuda a mantener un peso saludable y a controlar los factores de riesgo como la diabetes, el colesterol alto y la presión arterial alta. Le aconsejamos hacer ejercicio en forma regular. Hacer ejercicio en forma regular puede reducir sus síntomas.

Siga estas pautas

- Descanse después de las comidas. Espere al menos 1 hora después de comer para caminar o hacer alguna actividad que demande mucho esfuerzo.
- Deje pasar un tiempo entre una actividad y otra para evitar cansarse demasiado.
- Haga ejercicio (caminar o andar en bicicleta) a un ritmo tranquilo y fácil.
- Siga su propio ritmo, de forma tal que pueda mantener una conversación mientras hace ejercicio.
- Haga ejercicio cuando esté descansado.



NOTA: Si siente la respiración entrecortada, se siente mareado, o siente dolor u opresión en el pecho, pare y descanse.

Si los síntomas persisten, llame al 911.

Más consejos sobre su dieta

- **No agregue sal a sus comidas al cocinarlas ni en la mesa.**
- **Evite los alimentos con sal:** el exceso de sal hace que el cuerpo retenga agua, lo que puede provocar que la insuficiencia cardíaca congestiva empeore.
- **Compre alimentos sin sal:** lea las etiquetas de los paquetes, los tarros y las latas de los alimentos: La sal es cloruro de sodio. Los alimentos enlatados, las cenas congeladas y los alimentos preparados suelen contener mucha sal.

Más consejos sobre su dieta *(continuación)*

- **Restricción de líquidos:** algunos pacientes deben limitar su consumo de líquidos a no más de 6 – 8 tazas de líquido por día. Pídale a su médico que le informe acerca de las instrucciones específicas.
- **Coma lentamente:** no coma en exceso. No haga ejercicio inmediatamente después de comer.
- **Pésese a la misma hora todos los días, con la misma cantidad de ropa.** Vea el Registro de peso diario (Apéndice) para llevar un registro de su peso.

Mantenga un peso saludable

Tener más del 10 por ciento de sobrepeso aumenta su riesgo de enfermedad del corazón.

Mida la circunferencia de su cintura: la circunferencia de su cintura (medida de la cintura) es un valor importante para determinar si tiene sobrepeso. La circunferencia de la cintura recomendada para los hombres y las mujeres es la siguiente:

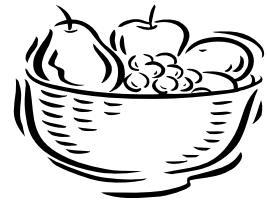
Mujeres: menos de 35 pulgadas.

Hombres: menos de 40 pulgadas.

Haga una dieta saludable para el corazón

Lea las etiquetas de los paquetes, los frascos y las latas de los alimentos:

- La sal es cloruro de sodio. Los alimentos enlatados, las cenas congeladas, las verduras en escabeche y los alimentos procesados suelen contener mucho cloruro de sodio.
- La mayoría de los fiambres (carne curada), como el jamón, el pavo ahumado, el salame y las salchichas ahumadas tienen un alto contenido de cloruro de sodio y otros conservantes que contienen sodio.



Bajo contenido de colesterol, bajo contenido de sodio:

- La mayoría de los médicos recomiendan no consumir más de 2-3 gramos (2,000-3,000 mg) de cloruro de sodio por día.
- Si tiene presión arterial alta o diabetes, pídale a su médico que le dé instrucciones dietarias especiales.

Haga una dieta saludable para el corazón *(continuación)*

Limite los alimentos con alto contenido de colesterol:

- Limite los alimentos con alto contenido de colesterol, como las yemas de huevo, la leche entera, el queso, las menudencias, las carnes grasas y los alimentos procesados.
- **Valores de colesterol (lípidos) de laboratorio recomendados para personas con enfermedad del corazón:**
 - El colesterol total debe ser menor que 200.
 - El colesterol LDL (lipoproteínas de baja densidad), a veces denominado “colesterol malo”, debe ser menor que 100.
 - El colesterol HDL (lipoproteínas de alta densidad), denominado “colesterol bueno”, debe ser mayor que 40.
 - Los triglicéridos (grasas transportadas por el colesterol) deben ser menores que 150.

Evite/reduzca las grasas saturadas

Evite la mantequilla, el aceite de coco, el aceite de palma, los aceites parcialmente hidrogenados y las carnes grasas que tengan un alto contenido de grasas saturadas. Elija el aceite de canola, oliva, cártamo, girasol o cacahuete en pequeñas cantidades.

Minimice la ingesta de grasas trans

Las grasas trans se encuentran en los alimentos procesados con aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado (galletas envasadas, galletas dulces y tortas).

Coma más fibra y carbohidratos

Coma al menos 5 porciones por día de diversas verduras y frutas. Otras buenas opciones de alimentos son: pastas (solas), granos, frijoles secos, papas y arroz integral.

Agregue ácido fólico y vitaminas B a su dieta

Una ingesta adecuada de ácido fólico como parte de su dieta puede reducir la cantidad de homocisteína en la sangre. La homocisteína es un aminoácido que contribuye a la formación de tejidos y los mantiene. Demasiada homocisteína puede provocar aterosclerosis. El ácido fólico puede encontrarse en las verduras verdes y de hojas, las frutas cítricas, las legumbres, los cacahuates y los granos de cereales.

Consuma alcohol en forma moderada:

Consulte a su médico para evaluar los beneficios y los riesgos de consumir alcohol.

Notas y preguntas para hacerle a mi médico

Adopte un estilo de vida saludable para el corazón

Hágase controles médicos en forma regular:

Las afecciones como el colesterol alto, la presión arterial alta y la diabetes pueden estar presentes sin que se observe ningún síntoma en las etapas tempranas.

Deje de fumar:

Fumar es perjudicial para la salud del corazón. Fumar aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial, contribuye a la aterosclerosis (acumulación de placa en los vasos sanguíneos) y disminuye la cantidad de oxígeno al corazón. Fumar cigarrillos es un importante factor de riesgo de sufrir otro ataque cardíaco.

Fumar es una adicción. La nicotina envía al cerebro una sustancia química que genera una sensación placentera. Sus médicos y enfermeros saben que dejar de fumar no es fácil, y deseamos ayudarle.

A continuación, le brindamos algunos consejos sobre cómo dejar de fumar:

- Tome la decisión de dejar de fumar mientras esté en el hospital. Informe a su médico y enfermero.
- Pídale a su médico que le recete un plan de tratamiento que le ayude a dejar de fumar. Su médico puede indicarle medicamentos que le ayuden con los síntomas de abstinencia de nicotina y contribuyan a que deje de fumar. Dichos medicamentos incluyen terapia de reemplazo de nicotina (parche o goma de mascar), un medicamento para dejar fumar o un medicamento antidepresivo.
- Consulte a su médico si dichos medicamentos son apropiados para usted durante su hospitalización y después de regresar a su hogar.
- Informe a su médico o enfermero cuando experimente síntomas de abstinencia de nicotina, como ansiedad, ansias, irritabilidad, intranquilidad motora, depresión e insomnio.
- Existen recursos para ayudarle a dejar de fumar. Llame al 1-800-456-6386, o pídale a su enfermero o médico que le den información acerca de cómo dejar de fumar.

Adopte un estilo de vida saludable para el corazón *(continuación)*

Otros factores de riesgo:

- Tener sobrepeso hace que el corazón deba realizar un mayor esfuerzo. Pida ayuda sobre cómo bajar de peso.
- Tener presión arterial alta o niveles altos de colesterol daña las paredes de las arterias y aumenta las probabilidades de sufrir enfermedad arterial coronaria.

Maneje el estrés - Las medidas para enfrentar el estrés pueden incluir aprender a usar las siguientes técnicas:

- relajación;
- técnicas de respiración profunda;
- visualización;
- encontrarse con amigos;
- escuchar música;
- adoptar un estilo de vida saludable;
- buscar ayuda profesional cuando la necesita.

Más formas de aprender

1. Llame al **1-800-456-6386** para obtener más información sobre la decisión de dejar de fumar.
2. Visite nuestro Centro de Recursos de la Salud para la Comunidad en 2100 Webster Street, San Francisco (415) 923-3155. Los servicios incluyen clases e información escrita sobre diversos temas relacionados con la salud.
3. Visite la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) en www.americanheart.org.
4. Visite www.cpmc.org/learning/spanish.html.

Producido por el personal y los médicos de California Pacific Medical Center, en asociación con Center for Patient and Community Education.

© 2002 – 2005 California Pacific Medical Center

Financiado por: una generosa donación de Mr. and Mrs. Arthur A. Ciocca Foundation.

Nota: la información proporcionada en este material tiene por objeto brindar información exacta y oportuna a los lectores. No tiene por objeto sustituir información ni asesoramiento médico personal, que debe obtener directamente de sus médicos. Si tiene alguna otra pregunta en relación con el tratamiento o los riesgos y beneficios del tratamiento mencionado en este documento, consulte directamente a sus médicos.

Apéndice: REGISTRO DE PESO DIARIO

1. PÉSESE TODAS LAS MAÑANAS CON LA MISMA CANTIDAD DE ROPA, DESPUÉS DE IR AL BAÑO Y ANTES DE DESAYUNAR.
2. **ESCRIBA SU PESO EN LA CASILLA CORRESPONDIENTE AL DÍA.**
3. **SI AUMENTÓ MÁS DE LO QUE SU MÉDICO DESEA, LLAME AL CONSULTORIO.**

| | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | | | | | |

El aumento rápido de peso puede significar que ha acumulado algo de líquido, por lo que es importante que registre su peso todos los días. Pregunte a su médico qué aumento de peso debería producirse para que usted deba llamar al consultorio. Quizás desee llevar este calendario a los controles médicos.