



La función del corazón es bombear sangre a los pulmones, donde la sangre toma el oxígeno. La sangre rica en oxígeno es después bombeada a otras partes del cuerpo. El oxígeno es necesario para mantener las células y tejidos saludables. Cuando el corazón ha sufrido un daño, ya sea por un ataque cardíaco, presión arterial alta, demasiado alcohol un problema con una válvula u otra afección, no bombea tan bien como debería. Como resultado, las células y tejidos no reciben tanto oxígeno como deberían, y el cuerpo acumula fluidos. Esto se llama insuficiencia cardiaca.

Aunque la insuficiencia cardiaca es una afección seria, hay muchos pasos que usted puede tomar para ayudarse a manejar la vida con esta afección. Ensaye poniendo en práctica estos cambios sencillos en su forma de vida:

- Pésese todos los días a la misma hora. Anote su peso en un registro diario de peso.
- Tome todos los medicamentos que le sean recetados por su equipo de cuidado para la insuficiencia cardiaca.

- Coma menos sodio (sal) todos los días.
- Esté físicamente activo todos los días.
- Revise y anote su presión arterial y su ritmo cardiaco todos los días. Si tiene diabetes, revise su nivel de azúcar en la sangre según se le haya recomendado.
- Esté alerta de sus síntomas de insuficiencia cardiaca todos los días. (Ver a la vuelta de esta hoja.)
- Monitoree la cantidad de líquidos que toma diariamente.
- Deje de fumar.

¿Por qué necesito pesarme todos los días?

Un aumento de peso repentino o constante pueden ser una señal temprana de que su cuerpo está reteniendo líquidos. Estos líquidos pueden empeorar su insuficiencia cardiaca. Pesándose diariamente puede estar al tanto de cualquier cambio de peso. Esta información puede ayudarle a prevenir una estadía en el hospital, actuando con anticipación.

Mi peso usual es _____.

¿Cuánto sodio necesito?

En promedio, la mayoría de la gente consume unos 4,000 miligramos (mg) de sodio al día. Cuando se sufre de insuficiencia cardiaca, nosotros recomendamos que usted consuma 2,000 mg de sodio diarios (o menos). Pregunte a su doctor o a su administrador de salud para la insuficiencia cardiaca o al dietista cuál es su meta personal diaria de consumo de sodio.

Mi meta de consumo de sodio es _____.

¿Cómo puedo disminuir la cantidad de sodio que consumo?

- Escoja más a menudo alimentos frescos, especialmente frutas y verduras. Estos alimentos usualmente son bajos en sodio.
- Quite el salero de la mesa y no use mientras cocine. Puede aprender a darles más sabor a sus alimentos usando condimentos sin sal, tales como el ajo en polvo, pimienta u otros condimentos y hierbas.
- Si planea usar un sustituto para la sal, comente primero sus opciones con su equipo de cuidado para la insuficiencia cardiaca.
- Compre un libro de recetas de cocina de comidas bajas en sal para obtener ideas de cómo preparar los alimentos con menos sal.
- Escoja restaurantes que ofrezcan alimentos bajos en sodio y preparados en una manera que sea baja en sodio. Puede llamar de antemano para preguntar qué sirven que sea bajo en sal. También puede pedir a la persona que lo atienda que le preparen la comida sin sal.
- Coma menos alimentos procesados, tales como alimentos enlatados, comidas congeladas o comidas y condimentos, tales como la salsa de tomate o la salsa de soya.
- Esté alerta de alimentos cuyas etiquetas digan “smoked” (ahumado), “cured”, (curado o seco) o “pickled”, (encurtido). Estos alimentos contienen mucho sodio.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Tamale (142g)	
Servings per container 2	
Amount per Serving	
Calories 320	Calories from Fat 180
% Daily Value*	
Total Fat 20g	30%
Saturated Fat 3g	15%
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 680mg	29%
Total Carb...	11%

¿Qué debo leer en la etiqueta de alimentos?

Revise siempre la cantidad de sodio en los alimentos (comidas y bocadillos) que planea comer. Si la palabra “sal” o “sodio” o “glutamato de monosodio” (conocido como MSG por sus siglas en inglés) aparece en la lista de ingredientes, entonces es probable que el alimento tenga un alto contenido de sodio.

En este ejemplo, se puede ver que el alimento contiene 680 mg de sodio para una porción o sea un tamal. Si come dos tamales, entonces estará comiendo 1,360 mg de sodio. Una buena meta es buscar alimentos que tengan 140 mg o menos de sodio por porción o 500 mg o menos por cada comida.

¿Por qué es la actividad física importante para mi insuficiencia cardiaca?

El estar activos físicamente ayudará a que su corazón funcione mejor y le

ayudará en general a sentirse mejor. Empiece lentamente, caminando a un ritmo cómodo por 5 a 15 minutos, dos o tres veces al día. Gradualmente, aumente el tiempo que emplea estando activo a unos 30 a 60 minutos diarios. Asegúrese de descansar cuando se sienta cansado.

¿Debo también estar atento de cuánto líquido bebo diariamente?

Su profesional del cuidado de salud puede pedirle que limite su consumo de líquidos para ayudar a prevenir que tenga hin-chazón, especialmente de las piernas, manos y del área abdominal. Esto significa llevar la cuenta de la cantidad (en onzas) de cualquier cosa que coma o tome en forma líquida, como café, sopa y comidas que se vuelvan líquidas a la temperatura ambiental, tales como pedacitos de hielo, paletas y helado. Tal vez algunas personas sólo puedan tomar 48 onzas (una 6 tazas) al día mientras que otras tal vez puedan tomar tanto como 64 onzas (8 tazas) de líquidos diariamente.

Mi meta diaria de líquidos es _____ onzas/tazas.

¿A quién debo llamar cuando mis síntomas de insuficiencia cardiaca se vuelven peores que lo normal?

El llevar un récord diario de sus síntomas de insuficiencia cardiaca es

también una de las cosas más importantes que puede hacer para cuidarse cuando se tiene insuficiencia cardiaca.

Llame al 911* o vaya al hospital más cercano si tiene estos síntomas de urgencia de insuficiencia cardiaca:

- falta de aliento severa
- escupir al toser un esputo rosado y espumoso
- incomodidad en el pecho, dolor o presión que no desaparece ni con el descanso ni con el uso de nitroglicerina, si ya se la han recetado.

Llame a su doctor o profesional del cuidado de salud inmediatamente si los síntomas siguientes empeoran o si son nuevos en su caso:

- aumento repentino de peso de dos o más libras en un día o de cinco o más libras en una semana
- falta de aliento (ya sea descansando o con actividad física)
- aumento de la hinchazón de los pies, piernas o área abdominal
- dificultad para respirar cuando se acuesta en la espalda
- despertarse del sueño por encontrarse jadeando o respirando rápidamente
- mareo, desmayo o pérdida del conocimiento que sea nuevo en su caso o que esté empeorando
- una tos que no se le quite
- irregularidades nuevas o que hayan aumentado en su ritmo cardiaco
- cualquier problema con su medicamento.

*Si usted tiene una emergencia médica, llame al 911 o vaya al hospital más cercano. Cuando tenga una afección médica de urgencia, cubrimos el cuidado de urgencia por medio de Proveedores o no Proveedores del plan, en cualquier lugar del mundo.

Una afección médica de urgencia es: (1) una afección médica o psiquiátrica que se manifieste por medio de síntomas agudos de suficiente gravedad (incluido un dolor severo), de modo que usted podría de una manera razonable esperar que la ausencia de atención médica inmediata diera como resultado cualquiera de las cosas siguientes: un peligro serio para su salud, un daño serio o disfunción de las funciones corporales o de cualquier órgano, o (2) cuando se encuentra en trabajo de parto activo y no hay tiempo suficiente para un transporte seguro a un Hospital del plan antes del parto o si el transporte representa una amenaza para su salud y seguridad y la de su bebé por nacer.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.