

Pasaporte *Cuidando mi Corazón*

Nombre _____

Fecha de nacimiento _____

Dirección _____

Teléfono _____

Su equipo para el cuidado de la salud está a su disposición

Su centro médico

Su cardiólogo

Su médico general

Su enfermera de Falla Cardíaca

Número de urgencias

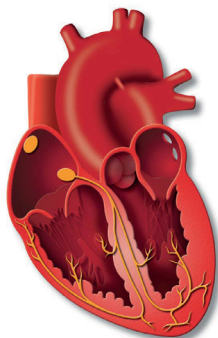


La falla cardíaca

➤ La falla cardíaca es una condición en la cual el corazón es incapaz de bombear la sangre por el cuerpo tan bien como debería hacerlo. En otras palabras, su **corazón** no puede entregar suficiente oxígeno y nutrientes para permitir que su cuerpo trabaje normalmente. Esto ocurre a menudo por la ocurrencia de un infarto previo, hipertensión arterial o enfermedad de las válvulas del corazón.

CORAZÓN

la bomba del cuerpo



➤ La falla cardíaca se caracteriza por **síntomas** severos causados por la acumulación de líquidos y reducción del flujo sanguíneo. Los 3 síntomas principales son **edema** (retención de fluidos), **ahogo y cansancio**.



Mis tips diarios

Usted puede cuidarse a sí mismo si **asume un rol** activo en el manejo de su enfermedad. **Los cambios en su estilo** de vida pueden tener un impacto positivo en su vida diaria: una dieta apropiada y ejercicio pueden ayudarle a reducir sus síntomas



➤ **Tips para una DIETA apropiada** para reducir sus síntomas

- Limite la cantidad de ingesta de líquidos (bebidas, sopas...)
- Reduzca la ingesta de sal y evite las comidas con sal oculta como las comidas ya listas, el queso o carnes procesadas... Verifique el contenido de sal en las etiquetas.
- Evita las comidas grasas, consuma frutas y vegetales, productos lácteos bajos en grasa, cereales y pescado.
- Use hierbas y especias para dar más sabor, en lugar de sal.
- Evite el consumo alto de cafeína o alcohol.
- Pida consejo a una nutricionista u a su médico o enfermera.



➤ **Continúe ejercitándose**

para mejorar la función de su corazón y músculos

- Mantenga actividades diarias en su casa, con su familia y amigos.
- Ejercítese regularmente con caminatas o nadando.

Detenga su ejercicio si se siente ahogado o mareado, o si tiene dolor en el pecho, náuseas o sudoración fría. Pida consejo a su médico o enfermera si esto le ocurre.



Mis tips diarios

➤ Queremos animarlo a ser un **aliado activo** en el manejo de su condición de falla cardíaca crónica de forma diaria. Su médico ha prescrito medicamentos para que usted los tome regularmente y usted mismo puede monitorear algunas mediciones para detectar cualquier empeoramiento de su falla cardíaca. No olvide que usted no está sólo: solicite apoyo!

¿Cómo puedo medir mi presión arterial en casa?

Use un monitor moderno de presión arterial y un brazalete de tamaño adecuado (lea las instrucciones en su monitor o pregunta a su médico o enfermera)

- Descanse por 3 a 5 minutos antes de tomar la presión
- Absténgase de fumar, tomar cafeína o alcohol por al menos 30 minutos antes de la toma de presión.
- Al medir su presión arterial, permanezca sentado con ambos pies apoyados completamente en el piso, su espalda y brazos apoyados y manteniendo su brazo a la altura del corazón. No hable.
- Es mejor medir la presión arterial en su brazo no dominante (por ejemplo, el brazo izquierdo si usted es diestro)
- Idealmente, haga dos tomas de presión separadas por 1 a 2 minutos, y registre sólo la segunda lectura, una vez en la mañana y una vez en la noche.

¿Cómo puedo medir mi frecuencia cardíaca en casa?

La mayoría de los monitores de presión arterial también miden la frecuencia cardíaca (pulso), o usted puede medirla directamente “tomándose el pulso”

- Siéntese tranquilo por al menos 5 minutos.
 - Retírese el reloj y mantenga su mano izquierda o derecha con la palma hacia arriba, manteniendo el codo ligeramente doblado. Con su otra mano, ubique suavemente sus dedos índice y medio sobre la muñeca.
 - Presione los dedos en el espacio que se forma entre los tendones de la mitad de la muñeca y el hueso del extremo que señala el dedo pulgar. En ese momento usted debería sentir unas palpaciones; ese es su pulso.
- Cuente las pulsaciones por 30 segundos y multiplique ese número por dos para obtener su frecuencia cardíaca en un minuto.



Mi perfil

Peso

Algunos de los síntomas se deben a la acumulación de líquido en su cuerpo. Esto ocurre porque el corazón tiene dificultad para bombear la sangre, así que los fluidos se acumulan en las piernas, pulmones y en el área abdominal. Pésese una a dos veces por semana, el mismo día cada semana y a la misma hora, preferiblemente en la mañana con estómago vacío y sin ropa. Use siempre la misma balanza.



Mi peso recomendado está entre ____ & ____ kg
definido por un profesional de la salud que atienda falla cardíaca

Evalúe si hay hinchazón en sus tobillos, piernas y alrededor de la cintura simplemente presionando con su dedo pulgar en el tejido por algunos segundos. Si al retirarlo deja alguna depresión, usted tiene hinchazón. Esto puede indicar que usted está reteniendo líquidos, lo cual puede aparecer incluso antes de que usted note una diferencia marcada en su peso.

Ganancia de peso y ajuste de la dosis de diuréticos

El exceso de líquidos puede eliminarse al incrementar la dosis de los diuréticos, siempre y cuando su médico lo haya recomendado:

Diurético extra prescrito _____

+ 1 kg ____ mg

+ 1.5 kg ____ mg

+ 2 kg ____ mg

Contacte a su médico si la ganancia es superior a 2kg de peso.



Mi perfil

Presión sanguínea

Controlar la presión sanguínea es una parte fundamental de la prevención del empeoramiento de su falla cardíaca. Sin embargo, si su presión arterial disminuye demasiado, usted podría experimentar síntomas como mareo, en particular al estar de pie.

Mi presión arterial recomendada está entre

___ / ___ & ___ / ___ mm Hg

Definida por un profesional de la salud que trate falla cardíaca



Si su presión arterial es consistentemente alta o por el contrario está muy baja, o si se siente mareado, delirante o con desmayo, comente esto con su médico o enfermera.

Frecuencia cardíaca

Mientras un incremento en su pulso (frecuencia cardíaca) ayuda a su cuerpo a realizar más actividad física, una frecuencia cardíaca alta de manera constante sobrecarga el trabajo del corazón. Su médico le prescribirá medicamentos para controlar la frecuencia cardíaca y ayudar a su corazón a latir más eficientemente.

Mi frecuencia cardíaca recomendada está entre

___ & ___ latidos/min

Definida por un profesional de la salud que trate falla cardíaca

Si su frecuencia cardíaca es consistentemente alta o por el contrario está muy baja, o si se siente mareado, delirante o con desmayo, comente esto con su médico o enfermera.



Mi seguimiento personal

Monitoree su condición de falla cardíaca para poder actuar rápidamente si ocurre algún empeoramiento. Tome sus mediciones cada día por 4 semanas y luego, al menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión Arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (bpm)	Cansancio (SI o NO)	Ahogo (SI o NO)

Evaluación de mis actividades de todos los días:

¿Qué tanto le ha afectado su falla cardíaca en la última semana?

Hobbies y actividades recreativas:



Efectividad en el trabajo:



Cuando realiza tareas del hogar:



Visitas a familiares o amigos:



Relaciones íntimas:





Mi seguimiento personal

Monitoree su condición de falla cardíaca para poder actuar rápidamente si ocurre algún empeoramiento. Tome sus mediciones cada día por 4 semanas y luego, al menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión Arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (bpm)	Cansancio (SI o NO)	Ahogo (SI o NO)

Evaluación de mis actividades de todos los días:

¿Qué tanto le ha afectado su falla cardíaca en la última semana?

Hobbies y actividades recreativas:



Efectividad en el trabajo:



Cuando realiza tareas del hogar:



Visitas a familiares o amigos:



Relaciones íntimas:





Mi seguimiento personal

Monitoree su condición de falla cardíaca para poder actuar rápidamente si ocurre algún empeoramiento. Tome sus mediciones cada día por 4 semanas y luego, al menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión Arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (bpm)	Cansancio (SI o NO)	Ahogo (SI o NO)

Evaluación de mis actividades de todos los días:

¿Qué tanto le ha afectado su falla cardíaca en la última semana?

Hobbies y actividades recreativas:



Efectividad en el trabajo:



Cuando realiza tareas del hogar:



Visitas a familiares o amigos:



Relaciones íntimas:





Mi seguimiento personal

Monitoree su condición de falla cardíaca para poder actuar rápidamente si ocurre algún empeoramiento. Tome sus mediciones cada día por 4 semanas y luego, al menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión Arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (bpm)	Cansancio (SI o NO)	Ahogo (SI o NO)

Evaluación de mis actividades de todos los días:

¿Qué tanto le ha afectado su falla cardíaca en la última semana?

Hobbies y actividades recreativas:



Efectividad en el trabajo:



Cuando realiza tareas del hogar:



Visitas a familiares o amigos:



Relaciones íntimas:





Mi seguimiento personal

Monitoree su condición de falla cardíaca para poder actuar rápidamente si ocurre algún empeoramiento. Tome sus mediciones cada día por 4 semanas y luego, al menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión Arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (bpm)	Cansancio (SI o NO)	Ahogo (SI o NO)

Evaluación de mis actividades de todos los días:

¿Qué tanto le ha afectado su falla cardíaca en la última semana?

Hobbies y actividades recreativas:



Efectividad en el trabajo:



Cuando realiza tareas del hogar:



Visitas a familiares o amigos:



Relaciones íntimas:





Mi seguimiento personal

Monitoree su condición de falla cardíaca para poder actuar rápidamente si ocurre algún empeoramiento. Tome sus mediciones cada día por 4 semanas y luego, al menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión Arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (bpm)	Cansancio (SI o NO)	Ahogo (SI o NO)

Evaluación de mis actividades de todos los días:

¿Qué tanto le ha afectado su falla cardíaca en la última semana?

Hobbies y actividades recreativas:



Efectividad en el trabajo:



Cuando realiza tareas del hogar:



Visitas a familiares o amigos:



Relaciones íntimas:





Mi seguimiento personal

Monitoree su condición de falla cardíaca para poder actuar rápidamente si ocurre algún empeoramiento. Tome sus mediciones cada día por 4 semanas y luego, al menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión Arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (bpm)	Cansancio (SI o NO)	Ahogo (SI o NO)

Evaluación de mis actividades de todos los días:

¿Qué tanto le ha afectado su falla cardíaca en la última semana?

Hobbies y actividades recreativas:



Efectividad en el trabajo:



Cuando realiza tareas del hogar:



Visitas a familiares o amigos:



Relaciones íntimas:





Mi seguimiento personal

Monitoree su condición de falla cardíaca para poder actuar rápidamente si ocurre algún empeoramiento. Tome sus mediciones cada día por 4 semanas y luego, al menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión Arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (bpm)	Cansancio (SI o NO)	Ahogo (SI o NO)

Evaluación de mis actividades de todos los días:

¿Qué tanto le ha afectado su falla cardíaca en la última semana?

Hobbies y actividades recreativas:



Efectividad en el trabajo:



Cuando realiza tareas del hogar:



Visitas a familiares o amigos:



Relaciones íntimas:





Mi seguimiento personal

Monitoree su condición de falla cardíaca para poder actuar rápidamente si ocurre algún empeoramiento. Tome sus mediciones cada día por 4 semanas y luego, al menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión Arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (bpm)	Cansancio (SI o NO)	Ahogo (SI o NO)

Evaluación de mis actividades de todos los días:

¿Qué tanto le ha afectado su falla cardíaca en la última semana?

Hobbies y actividades recreativas:



Efectividad en el trabajo:



Cuando realiza tareas del hogar:



Visitas a familiares o amigos:



Relaciones íntimas:





Mi seguimiento personal

Monitoree su condición de falla cardíaca para poder actuar rápidamente si ocurre algún empeoramiento. Tome sus mediciones cada día por 4 semanas y luego, al menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión Arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (bpm)	Cansancio (SI o NO)	Ahogo (SI o NO)

Evaluación de mis actividades de todos los días:

¿Qué tanto le ha afectado su falla cardíaca en la última semana?

Hobbies y actividades recreativas:



Efectividad en el trabajo:



Cuando realiza tareas del hogar:



Visitas a familiares o amigos:



Relaciones íntimas:



Mi apoyo

► Usted no está solo: usted tiene una condición específica que puede ser compartida con su familia y amigos, con su equipo de atención en salud e incluso con otros pacientes.

Su principal apoyo

■ **Familia y amigos**

Ellos pueden apoyarlo física y mentalmente al motivarlo a controlar su dieta, a hacer ejercicio y a discutir sus emociones encontradas. Esto hará su vida diaria más sencilla.

■ **Equipo de salud**

Médicos generales, cardiólogos o internistas, enfermeras para falla cardíaca, farmacéuticos y nutricionistas están dispuestos a ayudarlo.

■ **Pacientes**

Usted puede hablar con otros pacientes con falla cardíaca y compartir experiencias.

Para más información y consejos sobre la falla cardíaca, visite www.heartfailurematters.org



Mis próximas citas

Fecha	Hora	Nombre del médico o enfermera	Notas
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			