

Pasaporte



Recomendaciones

En caso de experimentar los siguientes síntomas lláme o acuda conmigo:

- Dolor en el pecho persistente que no se alivia con nitroglicerina o isosorbide.
- Dificultad para respirar (disnea) grave y persistente.
- Desmayo o desvanecimiento.

Informarme tan pronto como sea posible si presenta:

- Aumento en la dificultad para respirar, menor tolerancia a las actividades físicas.
- Despertar con frecuencia debido a la dificultad para respirar y necesitar más almohadas para estar cómoda (o).
- Frecuencia cardíaca rápida persistente.
- Agravamiento de las palpitaciones.
- Rápida ganancia de peso.

Comentarme acerca de:

- Hinchazón progresiva o dolor en el abdomen.
- Aumento de la hinchazón de las piernas.
- Agravamiento del mareo.
- Pérdida del apetito y náusea.
- Aumento de la fatiga.
- Agravamiento de la tos.

Datos contacto del médico:

Celular: _____

Consultorio: _____

Pasaporte

Nombre _____

Edad _____

Dirección _____

Teléfono _____



Consejos para mejorar la vida diaria



➤ **Consejos para una *DIETA* apropiada** para reducir los síntomas

- Evitar consumir líquidos en exceso (bebidas, sopas, etc.).
- Reducir el consumo de sal y de los alimentos que contienen sal oculta tales como las comidas precocinadas, los quesos, las carnes procesadas, etc. Revisar el contenido de sal en las etiquetas de los alimentos.
- Evitar los alimentos grasos, comer frutas y verduras, productos lácteos bajos en grasa, cereales y pescado.
- En lugar de sal, usar hierbas y especias para añadir más sabor.
- Evitar el consumo excesivo de cafeína o de alcohol.



➤ **Continuar con Ejercicio** mejora el funcionamiento del corazón y de los músculos

- Mantener las actividades cotidianas en casa, con la familia y con los amigos.
- Practicar ejercicio con regularidad, como caminar o nadar.

Dejar de hacer ejercicio si se presenta dificultad para respirar, mareo, dolor en el pecho, náusea o sudor frío.



Consejos para mejorar la vida diaria

¿Cómo medir la presión arterial en casa? Utilizar un monitor de presión arterial (baumanómetro) leer el manual de instrucciones.

- Descansar durante 3 o 5 minutos antes de realizar la medición.
- Abstenerse de fumar, de beber cafeína o alcohol durante al menos 30 minutos antes de realizar la medición.
- Cuando se tome la presión arterial, estar sentado con los pies tocando el piso con toda la planta, la espalda y los brazos apoyados y el brazo a la altura del corazón. No hablar.
- Es mejor tomar la presión arterial en el brazo no dominante (por ejemplo, el brazo izquierdo en una persona diestra).
- Lo ideal es realizar dos mediciones con un intervalo de 1 a 2 minutos y registrar solamente la segunda lectura, una vez en la mañana y una vez en la noche.

¿Cómo medir la frecuencia cardiaca en casa? La mayoría de los monitores de presión arterial (baumanómetro) medirán también la frecuencia cardiaca (pulso) o se puede medirla “tomando el pulso”.

- Estar tranquilo(a) durante al menos 5 minutos.
- Quitar el reloj de pulsera y sostener la mano izquierda o derecha con la palma hacia arriba y el codo ligeramente doblado. Colocar los dedos índice y medio de la otra mano suavemente sobre la muñeca.
- Presionar los dedos sobre el surco que se forma entre los tendones en el centro de la muñeca y el hueso exterior. Se debe sentir una palpitación este es el pulso.
- Contar el pulso durante 30 segundos y multiplicarlo por dos para obtener la frecuencia cardiaca.



Seguimiento

Realizar mediciones cada día durante 4 semanas y, posteriormente, cuando menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (lpm)	Cansancio (Sí ó NO)	Disnea (Sí ó NO)

Evaluación de las actividades diarias:

¿Cuánto ha afectado la insuficiencia cardíaca en la última semana?
Marcar la opción que corresponde al estado de ánimo.

Pasatiempos y actividades recreacionales:



Efectividad en el trabajo:



Al realizar las labores domésticas



Visitas a la familia o a los amigos



Relaciones íntimas:





Seguimiento

Realizar mediciones cada día durante 4 semanas y, posteriormente, cuando menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (lpm)	Cansancio (Sí ó NO)	Disnea (Sí ó NO)

Evaluación de las actividades diarias:

¿Cuánto ha afectado la insuficiencia cardíaca en la última semana?
Marcar la opción que corresponde al estado de ánimo.

Pasatiempos y actividades recreacionales:

😊
 😐
 ☹️

Efectividad en el trabajo:

😊
 😐
 ☹️

Al realizar las labores domésticas

😊
 😐
 ☹️

Visitas a la familia o a los amigos

😊
 😐
 ☹️

Relaciones íntimas:

😊
 😐
 ☹️



Seguimiento

Realizar mediciones cada día durante 4 semanas y, posteriormente, cuando menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (lpm)	Cansancio (SÍ ó NO)	Disnea (SÍ ó NO)

Evaluación de las actividades diarias:

¿Cuánto ha afectado la insuficiencia cardíaca en la última semana?
Marcar la opción que corresponde al estado de ánimo.

Pasatiempos y actividades recreacionales:

Efectividad en el trabajo:

Al realizar las labores domésticas

Visitas a la familia o a los amigos

Relaciones íntimas:



Seguimiento

Realizar mediciones cada día durante 4 semanas y, posteriormente, cuando menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (lpm)	Cansancio (Sí ó NO)	Disnea (Sí ó NO)

Evaluación de las actividades diarias:

¿Cuánto ha afectado la insuficiencia cardíaca en la última semana?
Marcar la opción que corresponde al estado de ánimo.

Pasatiempos y actividades recreacionales:



Efectividad en el trabajo:



Al realizar las labores domésticas



Visitas a la familia o a los amigos



Relaciones íntimas:





Seguimiento

Realizar mediciones cada día durante 4 semanas y, posteriormente, cuando menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (lpm)	Cansancio (SÍ ó NO)	Disnea (SÍ ó NO)

Evaluación de las actividades diarias:

¿Cuánto ha afectado la insuficiencia cardíaca en la última semana?
Marcar la opción que corresponde al estado de ánimo.

Pasatiempos y actividades recreacionales:

Efectividad en el trabajo:

Al realizar las labores domésticas

Visitas a la familia o a los amigos

Relaciones íntimas:



Seguimiento

Realizar mediciones cada día durante 4 semanas y, posteriormente, cuando menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (lpm)	Cansancio (SÍ ó NO)	Disnea (SÍ ó NO)

Evaluación de las actividades diarias:

¿Cuánto ha afectado la insuficiencia cardíaca en la última semana?
Marcar la opción que corresponde al estado de ánimo.

Pasatiempos y actividades recreacionales:



Efectividad en el trabajo:



Al realizar las labores domésticas



Visitas a la familia o a los amigos



Relaciones íntimas:





Seguimiento

Realizar mediciones cada día durante 4 semanas y, posteriormente, cuando menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (lpm)	Cansancio (SÍ ó NO)	Disnea (SÍ ó NO)

Evaluación de las actividades diarias:

¿Cuánto ha afectado la insuficiencia cardíaca en la última semana?
Marcar la opción que corresponde al estado de ánimo.

Pasatiempos y actividades recreacionales:



Efectividad en el trabajo:



Al realizar las labores domésticas



Visitas a la familia o a los amigos



Relaciones íntimas:





Seguimiento

Realizar mediciones cada día durante 4 semanas y, posteriormente, cuando menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (lpm)	Cansancio (Sí ó NO)	Disnea (Sí ó NO)

Evaluación de las actividades diarias:

¿Cuánto ha afectado la insuficiencia cardíaca en la última semana?
Marcar la opción que corresponde al estado de ánimo.

Pasatiempos y actividades recreacionales:

😊
 😐
 ☹️

Efectividad en el trabajo:

😊
 😐
 ☹️

Al realizar las labores domésticas

😊
 😐
 ☹️

Visitas a la familia o a los amigos

😊
 😐
 ☹️

Relaciones íntimas:

😊
 😐
 ☹️



Seguimiento

Realizar mediciones cada día durante 4 semanas y, posteriormente, cuando menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (lpm)	Cansancio (SÍ ó NO)	Disnea (SÍ ó NO)

Evaluación de las actividades diarias:

¿Cuánto ha afectado la insuficiencia cardíaca en la última semana?
Marcar la opción que corresponde al estado de ánimo.

Pasatiempos y actividades recreacionales:

Efectividad en el trabajo:

Al realizar las labores domésticas

Visitas a la familia o a los amigos

Relaciones íntimas:



Seguimiento

Realizar mediciones cada día durante 4 semanas y, posteriormente, cuando menos dos veces a la semana.

Fecha	Peso (Kg)	Presión arterial (mm Hg)	Frecuencia Cardíaca (lpm)	Cansancio (Sí ó NO)	Disnea (Sí ó NO)

Evaluación de las actividades diarias:

¿Cuánto ha afectado la insuficiencia cardíaca en la última semana?
Marcar la opción que corresponde al estado de ánimo.

Pasatiempos y actividades recreacionales:

😊
 😐
 ☹️

Efectividad en el trabajo:

😊
 😐
 ☹️

Al realizar las labores domésticas

😊
 😐
 ☹️

Visitas a la familia o a los amigos

😊
 😐
 ☹️

Relaciones íntimas:

😊
 😐
 ☹️

Próximas citas

Fecha	Hora	Notas
...../...../.....		
...../...../.....		
...../...../.....		
...../...../.....		
...../...../.....		
...../...../.....		
...../...../.....		
...../...../.....		
...../...../.....		
...../...../.....		

Próximas citas

Fecha	Hora	Notas
...../...../.....		
...../...../.....		
...../...../.....		
...../...../.....		
...../...../.....		
...../...../.....		
...../...../.....		
...../...../.....		
...../...../.....		
...../...../.....		

Pasaporte



*Comprometido con los avances terapéuticos
en medicina cardiovascular*

www.servier.mx