

Plan de autocuidados de enfermedad cardíaca

TODOS LOS DÍAS:

- Pésese en la mañana
- Coma comidas bajas en sal
- Tome sus medicamentos
- Mantenga el equilibrio entre períodos de actividad y de descanso

Banderas verdes — Visto bueno

Qué significa



Si tiene:

- No tiene falta de aliento
- No tiene dolor ni opresión en el pecho
- No siente debilidad
- Presión menos de: _____
- Hemoglobina A1c (HbA1c) menos de 7% si es diabético
- LDL menos de 100 mg/dL
- Es capaz de hacer sus actividades habituales

- Sus síntomas están controlados.
- Siga tomando sus medicamentos de la forma indicada.
- Mantenga hábitos alimentarios saludables
- Vaya a todas sus citas médicas.

¡Buen trabajo; siga así!

Banderas amarillas — Precaución

Qué significa



Si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Falta de aliento
- Hinchazón en los pies, tobillos, piernas o abdomen
- Fatiga o falta de energía
- Mareos
- Inquietud —sabe que le pasa algo
- Dificultad para respirar estando acostado, o duerme sentado con varias almohadas
- Dolor o sensación de pesadez en el pecho

- Sus síntomas pueden significar que necesita un ajuste de sus medicamentos.
- Llame a su médico o a su enfermera

Llame a su médico, personal de enfermería o proveedor de atención de salud si sus síntomas no mejoran.

Nombre:

Número:

Instrucciones:

Si observa una bandera amarilla, coordine su cuidado con su equipo de salud.

Banderas rojas — Deténgase y piense

Qué significa



Si usted:

- Le cuesta respirar o tiene falta de aliento que no cede al estar sentado quieto
- Dolor de pecho que no cede o que vuelve a aparecer después de tomar 3 pastillas de nitroglicerina
- Confusión o falta de claridad mental

- Debe ser evaluado por un profesional médico de inmediato.

Si es posible, avise al consultorio de su proveedor de atención médica:

Nombre:

Número:

Siga estas instrucciones: LLAME AL 9-1-1

Si aparece una bandera roja, LLAME AL 911. ¡Emergencia!