

# Plan de autocuidado de insuficiencia cardíaca congestiva

## 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
- Aumento de peso de menos de 2 libras (algunos días puede haber un aumento de 1–2 libras)
- No tiene hinchazón en los pies, tobillos, piernas o abdomen
- No tiene dolor de pecho
- 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 sus citas médicas.

**¡Buen trabajo; siga así!**

## Banderas amarillas — Precaución

## Qué significa ....



### Si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Aumento de peso de 2-3 libras en 2-3 días o 4-5 libras en una semana
- Falta de aliento
- Hinchazón en los pies, tobillos, piernas o abdomen
- Fatiga o falta de energía
- Tos seca
- 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, 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
- Confusión o falta de claridad mental
- Dolor de pecho que no cede o que vuelve a aparecer después de tomar 3 pastillas de nitroglicerina

- 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!**