



Educación del paciente

Regional Heart Center



Vivir con insuficiencia cardíaca

Después de salir del hospital

Está en el hospital para tratar su insuficiencia cardíaca o está recibiendo tratamiento por otra afección y también tiene insuficiencia cardíaca.

Las directrices de este manual tienen como fin ayudarle a mantenerse lo más saludable posible después de irse a casa.

¿Preguntas?

Regional Heart Center:
206-598-4300

Línea de atención a la comunidad:
206-744-2500

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Bien



Estoy bien

Si puedo realizar mis actividades normales sin problema:

- Sin falta de aire
- El peso está estable
- No hay nueva hinchazón
- Apetito normal

Advertencia



Debo llamar a mi médico

Si mis síntomas empeoran:

- Aumenté 3 libras en un día o 5 libras en 2 días
- Nueva hinchazón en mis piernas o tobillos o la hinchazón ha empeorado
- Tengo dificultades para respirar, una nueva tos o necesito más almohadas para respirar mientras duermo
- Náuseas que no desaparecen o no puedo comer
- Fatiga que está empeorando
- Frecuencia cardíaca aumentada (*palpitaciones*)

¡Emergencia!



Debo llamar al 9-1-1 inmediatamente

Si mis síntomas son muy agudos o empeoran rápidamente:

- Dolor en el pecho que no desaparece
- Episodios severos de mareo o desmayos
- Falta de aire severa o súbita
- Confusión reciente o incapacidad para pensar con claridad

Cuidado personal todos los días

- Pésele cada día.
 - Tengo una balanza en casa.Use la misma balanza todos los días.
Pésese a primera hora cada mañana. Hágalo después de orinar y antes de vestirse.
- Controle su presión arterial todos los días.
 - Tengo un manguito para medir la presión arterial en casa.
- Anote su peso y presión arterial en su "Registro diario para pacientes con insuficiencia cardíaca" cada día.
Lleve ese registro con usted a su visita de seguimiento.

Medicamentos

- Cuando salga del hospital, asegúrese de tener una lista actualizada de sus medicamentos y de cualquier prescripción que pudiera necesitar.
- Lleve una lista de sus medicamentos en su billetera, en caso de una emergencia.
- Tome sus medicamentos para la insuficiencia cardíaca de acuerdo a lo prescrito. No deje de tomar ningún medicamento a menos que se lo indique el proveedor de atención a la salud al que usted ve para la insuficiencia cardíaca.
- Si no puede tomar sus medicamentos o no está seguro de cómo hacerlo, llame al consultorio de su médico inmediatamente.
- Consulte al médico que ve para la insuficiencia cardíaca antes de tomar cualquier otro medicamento. Esto incluye medicamentos que puede comprar sin receta, vitaminas, remedios herbales y medicamentos recetados por otros proveedores de atención a la salud.
- Si necesita ayuda para llevar un seguimiento de sus medicamentos, pídale a su enfermera o farmacéutico un organizador de comprimidos.

Actividad

- Hable con su médico acerca del tipo de ejercicio que puede hacer.
- Los ejercicios leves como la caminata son buenos para las personas con insuficiencia cardíaca.
- El descanso también es importante.

¿Preguntas?

**Regional Heart Center:
206-598-4300**

**Línea de atención a la
comunidad:
206-744-2500**

También puede ayudar a su corazón al:

- No fumar. Pídale a su médico el manual “Resources to Quit Smoking or Using Tobacco” (Recursos para dejar de fumar o de usar tabaco). Este incluye información acerca de Washington State Quit Line (la línea telefónica para dejar de fumar del estado de Washington) (877-270-STOP).
- Seguir los consejos de su médico sobre el alcohol.
- Tener sus vacunas para la gripe y la neumonía al día.

Dieta

- Siga los consejos de su médico sobre cuánto sodio (sal) puede ingerir. La mayoría de las personas que sufren de insuficiencia cardíaca deben limitar su ingesta de sodio a menos de 2,000 mg por día para evitar la acumulación de líquidos.

Mi ración permitida de sal por día es _____ mg.

- **No** agregue sal a sus comidas. Consulte a su médico antes de usar sustitutos de la sal.
- Siga los consejos de su médico sobre la ingesta de líquidos. Se le puede indicar que limite la ingesta de líquidos.

Mi ración permitida de líquidos por día es _____ oz.

Visita de seguimiento

Debe visitar a su médico dentro de los 7 días de haber sido dado de alta del hospital. Asegúrese de estar al tanto de cuándo es su próxima cita antes de salir del hospital.

Grupo de apoyo para enfermedades cardíacas y cardiomiopatías

Estas reuniones de grupo son para los pacientes y sus familiares que están lidiando con enfermedades cardíacas. Ofrecen un entorno relajado donde se pueden compartir ideas y hacer preguntas.

Para obtener más información acerca de este grupo de apoyo, llame al trabajador social al 206-598-6591. O bien, a la enfermera de la clínica al 206-598-4300.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Regional Heart Center

Box 356171
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4300

© University of Washington Medical Center
Living with Heart Failure
Spanish

Published/Clinician Review: 05/2012
Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>

Registro diario de peso para pacientes con insuficiencia cardíaca

- Pésele cada mañana cuando se levante. Hágalo después de ir al baño y antes de tomar sus medicamentos o vestirse.

Su peso ideal o *peso seco* es _____.

(El peso seco es su peso cuando su cuerpo no está reteniendo agua).

- Si aumenta 3 libras en 1 día O 5 libras en 2 días, llame a su médico.
- Controle sus síntomas todos los días. Haga anotaciones en las siguientes columnas.
- Lleve este registro con usted cuando visite a su médico.

Bien	Advertencia	¡Emergencia!
		
Sus síntomas están bajo control	Llame a su médico	Llame al 9-1-1 inmediatamente

			Mis síntomas del día de hoy		
Fecha	Peso	Presión arterial	Verde-Bien	Amarillo-Advertencia	Rojo-Emergencia



Living with Heart Failure

After you leave the hospital

You are in the hospital to treat your heart failure, or you are receiving care for something else and you also have heart failure.

The guidelines in this handout are meant to help you stay as healthy as possible after you go home.

Questions?

Regional Heart Center:
206-598-4300

Community Care Line: 206-744-2500

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

OK



I am OK

If I can do my normal activities without a problem:

- No shortness of breath
- Weight is stable
- No new swelling
- Normal appetite

Warning



I need to call my health care provider

If my symptoms are getting worse:

- Gained 3 pounds in 1 day or 5 pounds in 2 days
- New or increased swelling in my legs or ankles
- Harder time breathing, new cough, or I need more pillows to breathe while sleeping
- Nausea that will not go away, or I cannot eat
- Fatigue that is getting worse
- Increased heart rate (*palpitations*)

Emergency!



I need to call 9-1-1 right away

If my symptoms are very bad or get worse quickly:

- Chest pain that does not go away
- Severe dizzy spells or have fainted
- Severe or sudden shortness of breath
- New confusion or I cannot think clearly

Self-care Every Day

- Weigh yourself every day.

I have a scale at home.

Use the same scale every day.

Weigh yourself first thing every morning. Do this after you have urinated and before you get dressed.

- Check your blood pressure every day.

I have a blood pressure cuff at home.

- Write down your weight and blood pressure on your “Heart Failure Daily Log” every day.

Bring this log with you to your follow-up visit.

Medicines

- When you leave the hospital, make sure you have an updated list of your medicines and any prescriptions you may need.
- Carry a list of your medicines in your wallet, in case of emergencies.
- Take your heart failure medicines as prescribed. Do not stop taking any medicines unless the health care provider you see for heart failure tells you to.
- If you cannot take your medicines or are not sure how to take them, call your provider’s office right away.
- Check with the provider you see for heart failure before you take any other medicine. This includes medicines you can buy without a prescription, vitamins, herbal remedies, and prescriptions from other health care providers.
- If you need help keeping track of your medicines, ask your nurse or pharmacist for a pill organizer.

Activity

- Talk with your provider about what kind of exercise you can do.
- Mild exercise such as walking is good for people with heart failure.
- Rest is also important.

Questions?

Regional Heart
Center: 206-598-4300

Community Care Line:
206-744-2500

You can also help your heart by:

- Not smoking. Ask your provider for the handout “Resources to Quit Smoking or Using Tobacco.” It includes information about the Washington State Quit Line (877-270-STOP).
- Following your provider’s advice about alcohol.
- Keeping your flu and pneumonia vaccines up to date.

Diet

- Follow your provider’s advice about how much sodium (salt) to eat. Most people with heart failure must limit their sodium to less than 2,000 mg a day to avoid fluid buildup.

My daily salt allowance is _____ mg.

- Do **not** add salt to your foods. Check with your provider before using salt substitutes.
- Follow your provider’s advice about fluid intake. You may be asked to limit liquids.

My daily fluid allowance is _____ oz.

Follow-up Visit

You should see your provider within 7 days after your discharge from the hospital. Make sure you know when your next appointment is before you leave the hospital.

Cardiomyopathy and Heart Disease Support Group

These group meetings are for patients and their families who are coping with heart disease. They provide a relaxed setting where people share ideas and ask questions.

To learn more about this support group, call the social worker at 206-598-6591. Or, call the clinic nurse at 206-598-4300.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Regional Heart Center

Box 356171

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4300

© University of Washington Medical Center
Published: 08/2011, 05/2012
Clinician Review: 05/2012

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>

Heart Failure Daily Weight Log

- Weigh yourself every morning when you get up. Do this after you go to the bathroom and before you take your medicines or get dressed.

Your ideal or *dry weight* is _____.

(Dry weight is what you weigh when your body is not retaining water.)

- If you gain 3 pounds in 1 day OR 5 pounds in 2 days, call your health care provider.
- Check your symptoms every day. Make notes in the columns below.
- Bring this record with you when you visit your health care provider.

OK	Warning	Emergency!
		
Your symptoms are under control	Call your health care provider	Call 9-1-1 right away

			My Symptoms Today		
Date	Weight	Blood Pressure	Green – OK	Yellow – Warning	Red – Emergency