

Cuidando Su Insuficiencia Cardíaca Congestiva (CHF) (Taking Care of Your Congestive Heart Failure (CHF))



IH-IV-157S
R.D. 3/04
Pág. 1 de 1

Cuando usted se cuida bien en la casa, puede ayudar a que su corazón funcione mejor. Estas son maneras importantes de cuidarse. Para más detalles, revise su libro de CHF.

Medicinas:

Asegúrese de tomar todas las medicinas como le han enseñado. **Es importante que no pare de tomarse sus medicinas.** Si tiene alguna pregunta sobre sus medicinas, llame a su proveedor de cuidados de salud.



Asegúrese de surtir sus medicinas antes de que se acaben. No deje de tomar ninguna dosis.

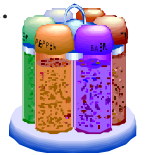
Lo que usted come:

No coma **más** de 2 gms (2,000 mg) de sodio (sal) al día. No coma verduras en lata, perros calientes, encurtidos, comidas rápidas y comidas con más de 150 mgs. de sodio por porción.



Revise su peso:

Pésese todas las mañanas antes del desayuno usando la misma cantidad de ropa cada vez que se pesa. Escriba su peso cada vez que se pesa y traiga el registro de sus pesos a sus citas. Si usted aumenta 5 libras o más en una semana, llame a su proveedor de cuidados de salud.



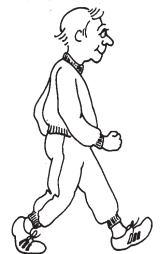
Fumar:

Fumar es dañino para su corazón. Si usted fuma y desea dejar de fumar llame a Parkland's Smoking Cessation Clinic al 214-590-5603.



Sus actividades diarias:

Hable con su proveedor de cuidados de salud sobre la cantidad y ejercicio correcto para usted. Haga ejercicio lo más que pueda, pare si se siente cansado o le falta la respiración.



Llame a su proveedor de cuidados de salud, la línea de enfermeras de Parkland (214) 266-8777 o vaya a la sala de emergencia si:



- Si tiene dificultad para respirar, o está más corto de respiración.
- Si se levanta en la noche con dificultad para respirar.
- Si los tobillos y las piernas se hinchan.
- Si su abdomen (barriga) se inflama (hincha).
- Si se “desvanece” o se desmaya.



Mantenga sus citas:

Llame al número telefónico que aparece en las instrucciones de alta para hacer su cita de seguimiento. Asegúrese de mantener todas las citas para que usted y su proveedor de cuidados de salud puedan ver cómo sigue, y manténgase lo más saludable que pueda.

