

# ZONAS DE FALLO CARDIACO

## TODOS LOS DIAS:

- ♥ Pesarse en la mañana después de irse al baño y antes del desayuno, anotarlo y compararlo con el peso de ayer.
- ♥ Tomar su medicina según la receta.
- ♥ Estar pendiente de la hinchazón en sus pies, tobillos, piernas y estómago.
- ♥ Comer comida baja en sodio – no más de **2000 mg** cada día
- ♥ No más de **64 onzas** de líquidos a diario a menos que su médico recomiende otra cosa.  
**Restricción de líquidos:** \_\_\_\_\_
- ♥ Equilibrar los periodos de actividad y descanso.

¿En qué zona de fallo cardiaco está hoy? **VERDE**, **AMARILLO** o **ROJO**?

## TODO DESPEJADO – Ésta zona es la meta

Sus síntomas están bajo control. No tiene:

- ♥ Ninguna falta de aire
- ♥ Ningún aumento de peso mayor de 2 libras (algunos días podría cambiar de 1 a 2 libras).
- ♥ Ninguna hinchazón en los pies, tobillos, piernas o estómago.
- ♥ Ningún dolor de pecho.
- ♥ Ninguna disminución en su capacidad para mantener sus actividades normales.

## CUIDADO – Ésta zona es una advertencia **Mi doctor:**

Llame a la consulta de su médico si:

- ♥ Tiene un aumento de peso de **2-3 libras** en 1 día o un aumento de peso de **5 libras** o mayor en una semana.
- ♥ Falta de aire incrementado
- ♥ Hinchazón de los pies, tobillos, piernas o estómago
- ♥ Se siente más cansado. Sin energía.
- ♥ Una tos seca de expectorar.
- ♥ Mareos.
- ♥ Se siente inquieto, sabe que algo está mal.
- ♥ En la noche necesita más almohadas para dormir

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

## EMERGENCIA

Si tiene algún síntoma de lo que sigue – llame al **911**

- ♥ Le está costando trabajo respirar. Falta de aire sin alivio mientras está sentado sin moverse.
- ♥ Tiene dolor de pecho.
- ♥ Tiene confusión o no puede pensar bien.