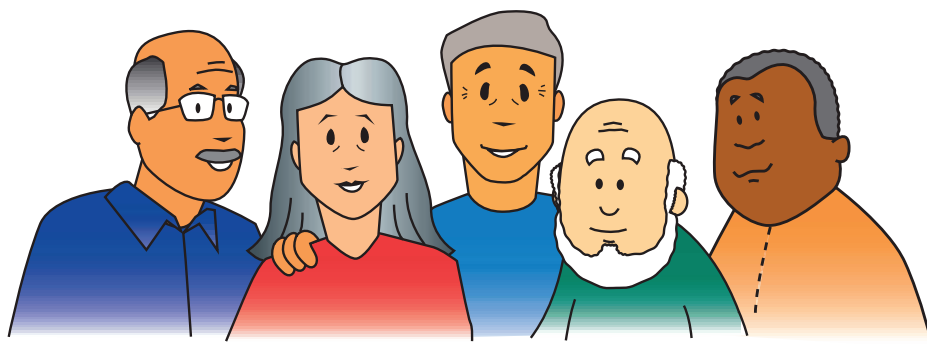




# Mi libro para cuidarme la insuficiencia cardiaca



Nombre \_\_\_\_\_



## **Mi libro para cuidarme la insuficiencia cardiaca**



**Página intencionalmente en blanco.**

## Índice

Cómo se debe usar el libro para el cuidado de la insuficiencia cardiaca .....	1
¿Qué es la insuficiencia cardiaca? .....	3
Su tratamiento para la insuficiencia cardiaca .....	21
Más cosas que puede hacer para sentirse mejor .....	37
Notas .....	47

**Página intencionalmente en blanco.**

## Cómo se debe usar el libro para el cuidado de la insuficiencia cardiaca



**Mucha gente vive con insuficiencia cardiaca.**

**Usted no está solo.**

La insuficiencia cardiaca es un problema grave, pero usted puede tomar medidas para controlarlo. Este cuaderno le mostrará cómo hacerlo.

Pida a su doctor o enfermera que le ayuden mientras usa este libro.

El nombre de mi doctor es: \_\_\_\_\_

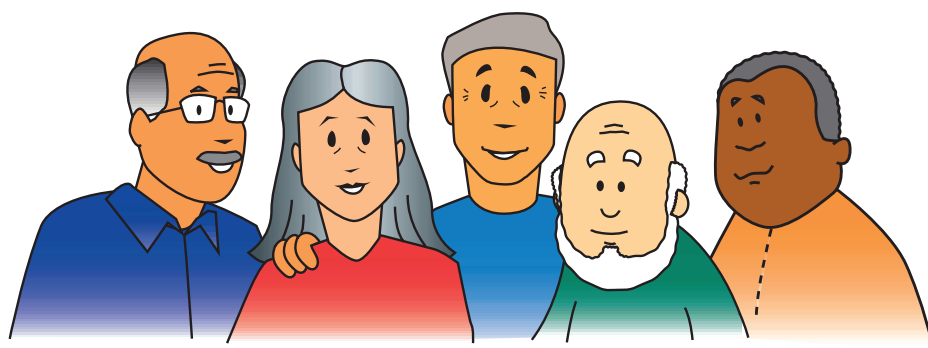
El teléfono de mi doctor es: \_\_\_\_\_

El nombre de mi enfermera es: \_\_\_\_\_

El teléfono de mi enfermera es: \_\_\_\_\_

**Página intencionalmente en blanco.**





## ¿Qué es la insuficiencia cardiaca?



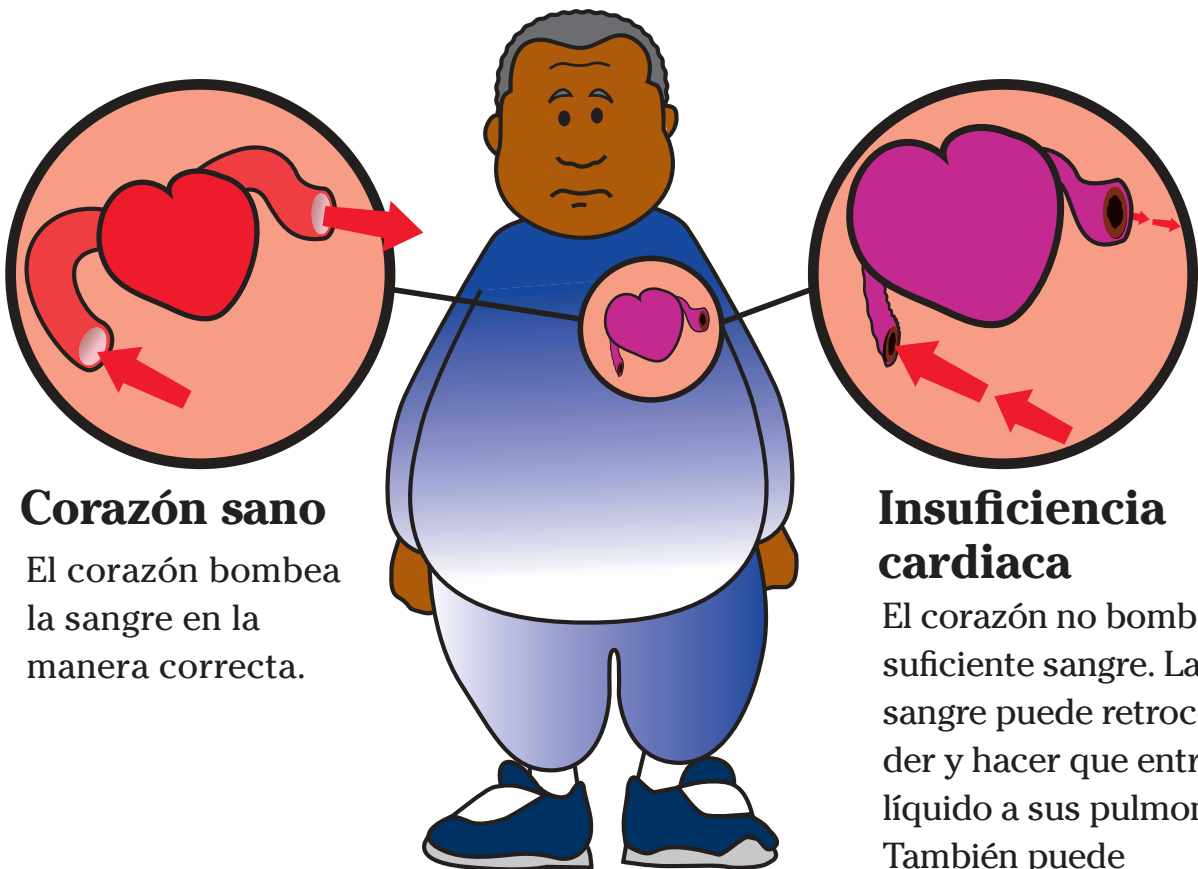
**Página intencionalmente en blanco.**

## ¿Qué es la insuficiencia cardiaca?

**En la insuficiencia cardiaca el corazón no bombea la sangre tan bien como debería.**

Debido a esto, su cuerpo no obtiene el oxígeno y el alimento que necesita, lo que le hace sentirse sin aliento, cansado y débil.

Sin tratamiento su corazón podría debilitarse más. Usted podría tener menos energía y no podría llevar una vida activa.



### **Corazón sano**

El corazón bombea la sangre en la manera correcta.

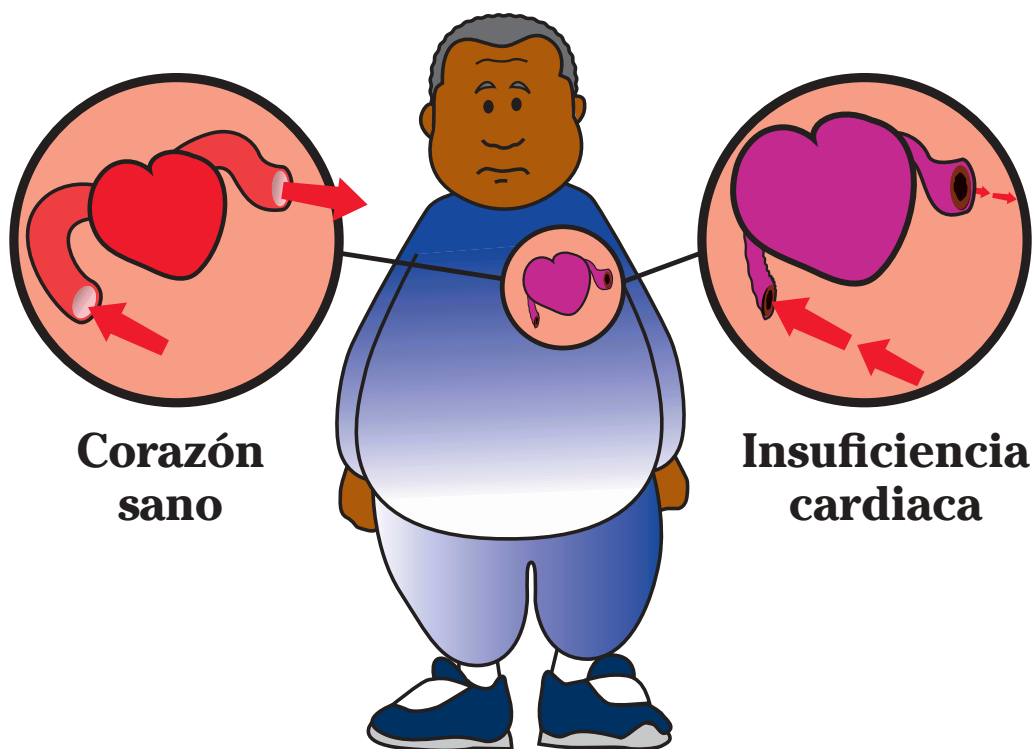
### **Insuficiencia cardiaca**

El corazón no bombea suficiente sangre. La sangre puede retroceder y hacer que entre líquido a sus pulmones. También puede acumularse líquido en su cuerpo.

## ¿Qué causa la insuficiencia cardiaca?

- La presión sanguínea alta, que hace trabajar más al corazón
- No llega suficiente sangre al músculo cardiaco
- Un ataque cardiaco que lesiona el corazón

Puede haber otras causas.



Pregunte a su doctor qué causó su insuficiencia cardiaca. El conocimiento de la causa le ayudará a obtener el tratamiento que necesita.

La causa de mi insuficiencia cardiaca fue:



---

---

---

## ¿Qué cosas pueden empeorar su insuficiencia cardiaca?

**Estas son algunas cosas que podrían empeorar su insuficiencia cardiaca.**

Marque las cosas que le aplican a usted. Pregunte a su doctor qué puede hacer al respecto.  

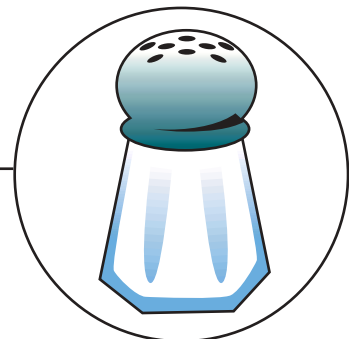
Fumo.



Estoy excedido de peso.



Como demasiada sal.  
Aprenda a comer con menos sal.  
Vea las páginas 30 a 31.



No hago ejercicio.  
Aprenda a hacer ejercicio. Vea la página 32.



## ¿Cuáles son los signos de la insuficiencia cardiaca?

**Estos son algunos signos de insuficiencia cardiaca.**

Marque los que le ocurren a usted. Hable con su doctor sobre ellos.  

Siento que me falta el aire aunque no esté haciendo ejercicio.



Aumento de peso.



Tengo hinchadas las piernas, los pies o la cintura.  
Para saber si está hinchado, presione su piel con un dedo. Si la marca que deja el dedo permanece más de unos pocos segundos entonces está hinchado.



Me siento cansado o débil todo el tiempo.

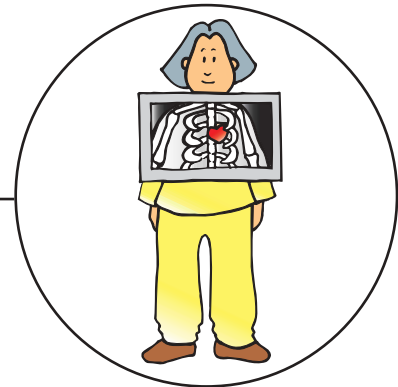


## ¿Cómo determina el doctor si tiene insuficiencia cardiaca?

**Su médico primero le hará un examen físico para ver si tiene signos de insuficiencia cardiaca.**

Si los tiene, su doctor pedirá que le hagan unas pruebas. Algunas pruebas comunes son:

- Una radiografía del pecho.



- Un electrocardiograma también llamado ECG o EKG.



- Un ecocardiograma.



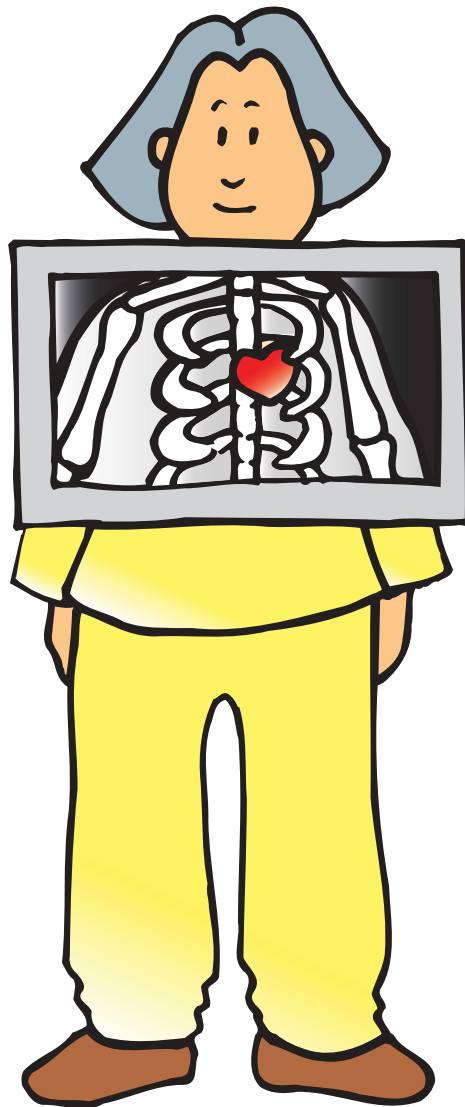
Las pruebas pueden ayudar a su doctor a planear su tratamiento.

## ¿Qué mostrará la radiografía del pecho?

**La radiografía del pecho es una imagen de su corazón y pulmones. Mostrará lo siguiente:**

- Si su corazón se ha agrandado.
- Si tiene líquido en los pulmones.

Estas dos cosas pueden ocurrir en la insuficiencia cardiaca.

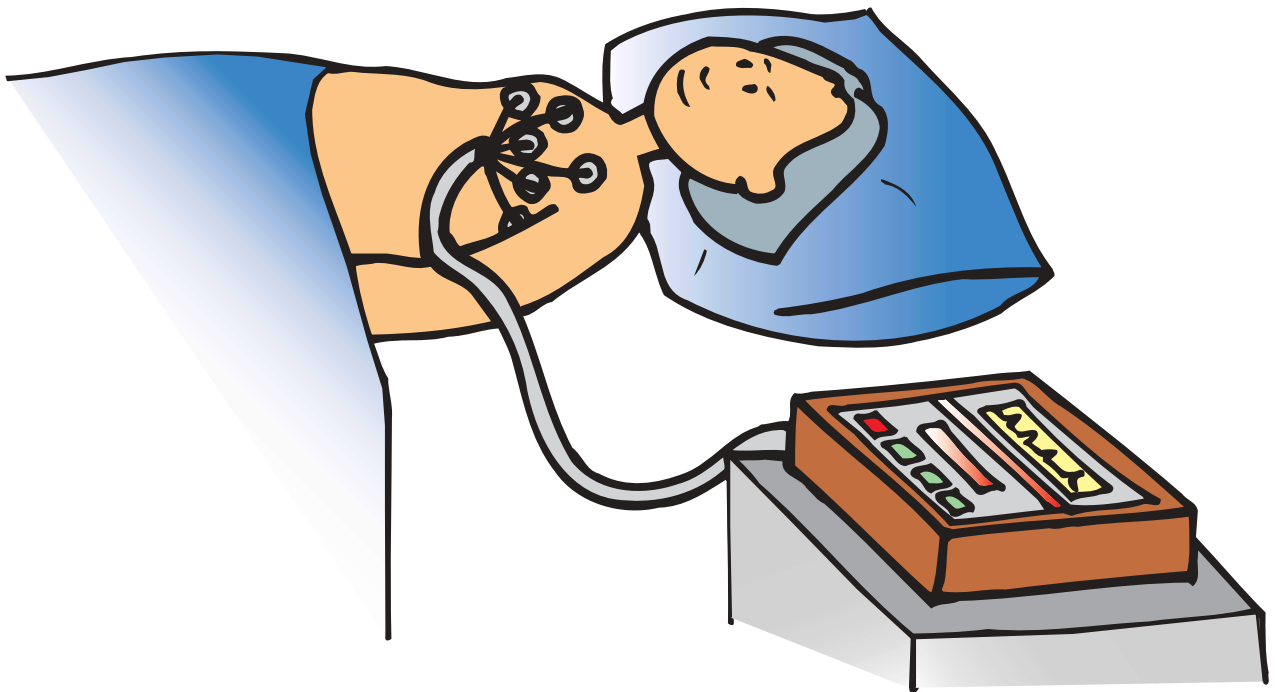


## ¿Qué es un ECG o electrocardiograma?

**Al igual que una casa, su corazón tiene un sistema eléctrico.**

La electricidad hace que su corazón lata más rápidamente cuando está apurado y más despacio cuando usted descansa.

Un aparato de ECG muestra si el sistema eléctrico de su corazón está funcionando bien. Esta prueba no duele.



## ¿Qué es un ecocardiograma?

**Esta prueba examina la estructura de su corazón y cómo se mueve.**

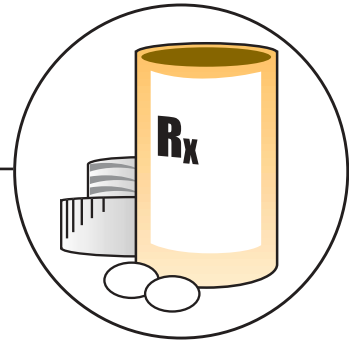
Esta prueba no duele. Se puede usar para medir cuánta sangre bombea su corazón (también llamada fracción de expulsión).



## ¿Cómo se trata la insuficiencia cardiaca?

### La insuficiencia cardiaca se trata con:

■ Medicinas.

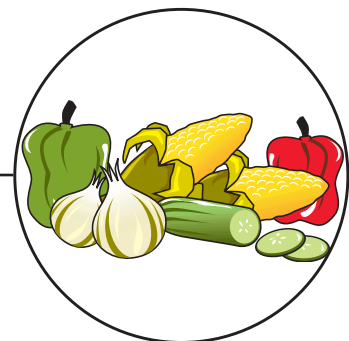


■ Cambios que usted hace en la forma en que vive.

— Haga ejercicio. Hable primero con su doctor.



— Coma alimentos saludables, con poca sal y bajo contenido graso.



— Obtenga ayuda para dejar de fumar.



**Usted es una parte muy importante de su tratamiento para la insuficiencia cardiaca.**

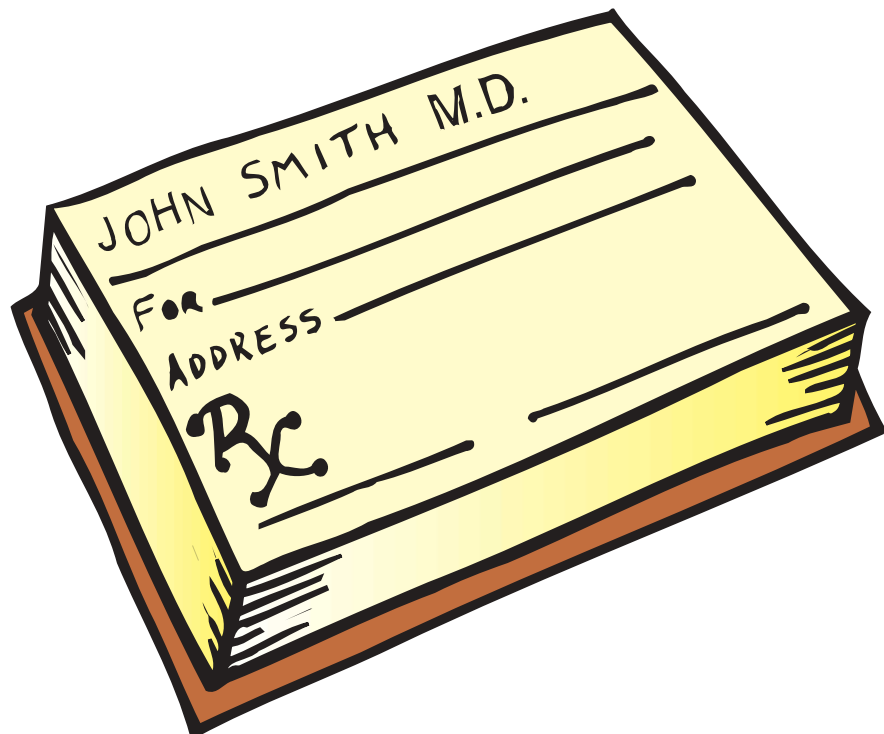
## ¿Qué medicinas se utilizan para tratar la insuficiencia cardiaca?

**Hay muchas clases de medicinas que se utilizan para ayudar a las personas con insuficiencia cardiaca para que se sientan mejor.**

Hable con su doctor sobre cuáles son las mejores para usted. Es posible que tenga que tomar más de una. También hágale a su doctor todas las preguntas que tenga sobre estas medicinas.

Los doctores pueden recetarle:

- Diuréticos o píldoras para la retención de agua.
- Inhibidores de ACE o de la enzima convertidora de angiotensina.
- Bloqueantes beta.
- Digitálicos.
- ARBs [bloqueadores del receptor de la angiotensina].



## ¿Qué debería saber sobre los diuréticos?

### A los diuréticos también se los llama píldoras para la retención del agua.

Ellos ayudan a eliminar el líquido excesivo de su cuerpo, haciéndole ir más seguido al baño.

Esto ayuda a su corazón porque tiene que bombear menos líquido.

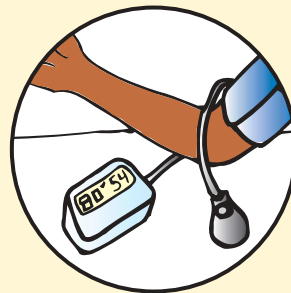
Cuando comience a tomar diuréticos, su doctor le pedirá que se pese cada día. Esto indicará a su doctor si los diuréticos están funcionando y le ayudará a saber si está tomando la dosis correcta.



### Efectos secundarios comunes de estas medicinas



Sentirse cansado



Presión sanguínea demasiado baja

Los diuréticos pueden hacer que pierda potasio. Usted puede necesitar tomar una píldora para reemplazarlo. Este mineral ayuda a que trabaje su corazón y otros músculos. Su doctor puede usar análisis de sangre para controlarle el potasio.



**Si tiene algún efecto secundario, hable con su doctor.**

## ¿Qué debería saber sobre los inhibidores de la ACE?

### Los inhibidores de la ACE ayudan a bajar la presión sanguínea.

Cuando la presión arterial es más baja su corazón no tiene que trabajar tan duro para bombear la sangre.

Estas medicinas pueden ayudar a evitar que su insuficiencia cardiaca empeore y podrían ayudarle a vivir más años.



### Efectos secundarios comunes de estas medicinas



Tos



Sentirse débil  
o mareado



Sarpullidos



Cambios en el  
sabor de las  
cosas

Esta clase de medicina puede afectarle los riñones. Su doctor puede pedir análisis de sangre para ver cómo están funcionando sus riñones.

Los análisis de sangre también indicarán si tiene demasiado potasio en la sangre. El potasio es un mineral que ayuda a que el corazón y otros músculos trabajen, pero demasiado potasio puede ser dañino.



**Si tiene algún efecto secundario, hable con su doctor.**

## ¿Qué debería saber sobre los bloqueantes beta?

**Los bloqueantes beta hacen que su corazón lata más lentamente.**

Eso quiere decir que su corazón no tiene que trabajar tan duro.

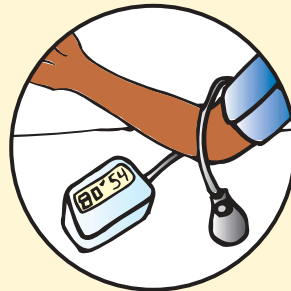
Estas medicinas pueden ayudar a evitar que su insuficiencia cardiaca empeore y podrían ayudarle a vivir más años.



### Efectos secundarios comunes de estas medicinas



Sentirse cansado  
o débil



Presión sanguínea  
demasiado baja



Empeoramiento de  
los signos del asma,  
si tiene asma



**Si tiene algún efecto secundario, hable con su doctor.**

## ¿Qué debería saber sobre los digitálicos?

**Los digitálicos ayudan a que el corazón bombee con más fuerza.**

Esto ayuda a que desaparezcan sus signos de insuficiencia cardiaca.

Su doctor podría hacerle análisis de sangre para verificar que su cuerpo tiene la cantidad adecuada de la medicina.



**Este medicamento puede provocar cambios en sus latidos. Sus latidos pueden hacerse más lentos o no latir en forma uniforme. También puede sentir como que su corazón está martilleando.**

**Si esto ocurre, llame a su doctor inmediatamente.**



### Efectos secundarios comunes de estas medicinas



Falta de  
apetito



Mal sabor  
en la boca



Sentirse  
descompuesto  
del estómago  
y vomitar



Dolores  
de cabeza



**Si tiene algún efecto secundario, hable con su doctor.**

## ¿Qué debería saber sobre los ARBs?

### Los ARBs ayudan a bajar la presión arterial.

Eso quiere decir que su corazón no tiene que trabajar tan duro para bombear la sangre.



### Efectos secundarios comunes de estas medicinas

- Los ARBs parecen causar menos efectos secundarios que los inhibidores de ACE que actúan de un modo similar.

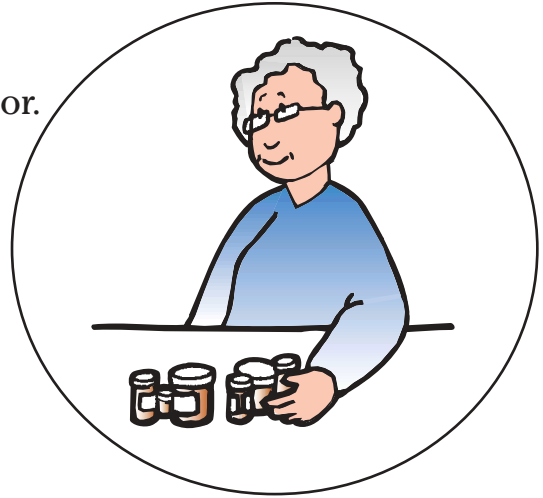


**Si tiene algún efecto secundario, hable con su doctor.**

## Cómo tomar las medicinas en la forma correcta

**Para que la medicina dé resultado, es necesario que la tome en la forma correcta.**

- Tome la medicina como lo indica su doctor.
- Hable con su doctor si tiene efectos secundarios.
- No deje de tomar la medicina a menos que su doctor se lo indique.
- Si tiene preguntas, hable con su doctor.



Anote aquí todas las preguntas que tenga.   
Lleve sus preguntas con usted y pregunte a su doctor.

Preguntas sobre mis medicinas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Su tratamiento para la insuficiencia cardiaca



## Su tratamiento para la insuficiencia cardiaca



**Página intencionalmente en blanco.**

## Sus medicinas para tratar la insuficiencia cardiaca

### Las medicinas pueden ayudar a controlar la insuficiencia cardiaca.

Aprenda los nombres de sus medicinas y qué es lo que hacen.

Mis medicinas para la insuficiencia cardiaca son:



---

---

---

---

---

---



Para que sus medicinas den buenos resultados, usted debe:

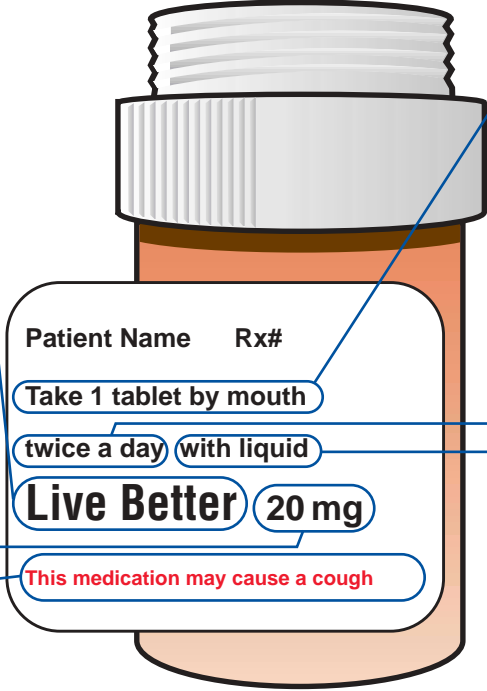
- Tomarlas todos los días, como su doctor se lo haya indicado.
- Hablar con su doctor si tiene efectos secundarios.

No haga ningún cambio a menos que su doctor se lo indique. No debe:

- Cambiar la hora en que toma su medicina.
- Cambiar la cantidad de medicina que toma.
- Dejar de tomar su medicina.

## Cosas que necesita saber sobre su medicina

Es importante que sepa para qué son sus medicinas. También deberá saber las respuestas a todas las preguntas siguientes sobre su medicina.

- 
- The diagram shows a brown medicine bottle with a white cap. A white label is attached to the front of the bottle. The label contains the following text: 'Patient Name Rx#' at the top, 'Take 1 tablet by mouth' in a rounded box, 'twice a day with liquid' in rounded boxes, 'Live Better 20 mg' in rounded boxes, and 'This medication may cause a cough' in a rounded box at the bottom. Blue lines connect callout boxes to these specific parts of the label.
- ¿Cuál es el nombre de la medicina?
  - ¿Cuál es la dosis de la medicina?
  - ¿Causa efectos secundarios esta medicina?
  - ¿Cuánto debo tomar cada vez?
  - ¿Con qué frecuencia debo tomar esta medicina?
  - ¿Cómo tomo esta medicina?



**Compare cada receta nueva con su receta vieja. Si no son iguales hable con su doctor.**

## Medicinas que no debe tomar

### Algunas medicinas pueden causarle problemas.

Informe a su doctor sobre todas las medicinas que toma. Esto incluye las medicinas que los doctores le recetan y las que compra sin receta, como vitaminas, analgésicos o medicinas para el resfriado, la tos o la gripe.

Pregunte a su doctor sobre todas las medicinas que no debe tomar. Estas incluyen medicinas llamadas NSAIDs o medicamentos anti-inflamatorios no esteroideos. Quizás tome estas medicinas para el dolor de cabeza, la artritis o la fiebre.



**Hable con su doctor o farmacéutico antes de tomar cualquier medicina nueva.**

## Su Plan Diario

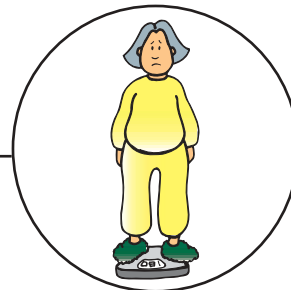
Para sentirse bien, hay ciertas cosas que deberá hacer todos los días.

Marque lo que va a hacer.  

Tomar la medicina exactamente como mi doctor me lo haya indicado.



Pesarme.



Controlar mis signos.



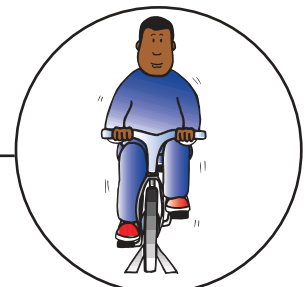
Comer menos sal.



Evitar el alcohol.



Seguir el plan de ejercicios que me dio el doctor.



## Su Plan Diario: Conozca sus medicinas.

Mantenga una lista de las medicinas que toma.

(EJEMPLO)

**Tomo:**

Nombre de la medicina: quinapril

Cuánto debo tomar: 1 tableta

Cuándo la tomo: 2 veces al día en el desayuno y la cena

La tomo para: presión sanguínea alta



**Tomo estas medicinas:**

1. Nombre de la medicina: \_\_\_\_\_

Cuánto debo tomar: \_\_\_\_\_

Cuándo la tomo: \_\_\_\_\_

La tomo para: \_\_\_\_\_

2. Nombre de la medicina: \_\_\_\_\_

Cuánto debo tomar: \_\_\_\_\_

Cuándo la tomo: \_\_\_\_\_

La tomo para: \_\_\_\_\_

3. Nombre de la medicina: \_\_\_\_\_

Cuánto debo tomar: \_\_\_\_\_

Cuándo la tomo: \_\_\_\_\_

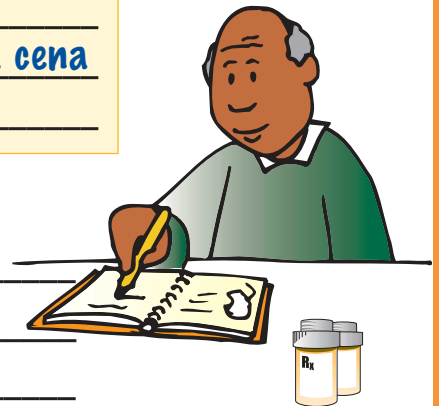
La tomo para: \_\_\_\_\_

4. Nombre de la medicina: \_\_\_\_\_

Cuánto debo tomar: \_\_\_\_\_

Cuándo la tomo: \_\_\_\_\_

La tomo para: \_\_\_\_\_



Puede anotar sus medicinas en las líneas de arriba, en un anotador o en las páginas de “Notas” al final de este cuaderno. También puede hacer copias de esta página si toma más de 4 medicinas.

## Su Plan Diario: Maneje sus medicinas.

### Tal vez tome más de una medicina para tratar su insuficiencia cardiaca.

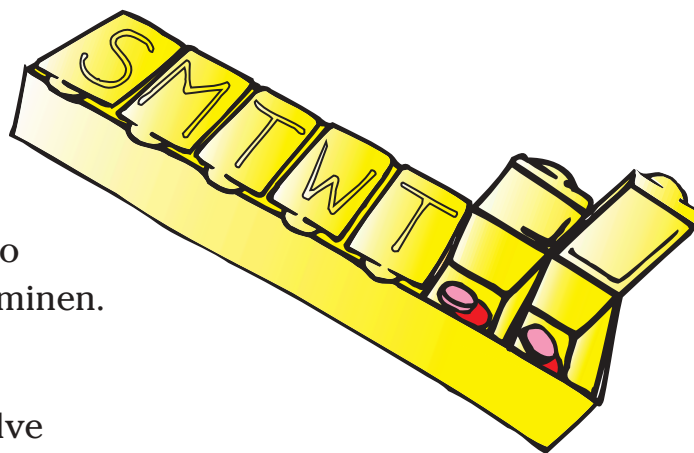
Para que las medicinas den resultado, es necesario que las tome en la forma correcta.

Estas son algunas sugerencias:

- Mantenga una lista de sus medicinas. Anote el nombre, la cantidad y la hora en que toma cada una.
- Trate de tomar las medicinas junto con alguna otra cosa que hace.

- Cuando come
- Cuando se lava los dientes
- Cuando se toma un descanso
- Al irse a la cama

- Use un pastillero con un lugar para cada día de la semana. Llene el pastillero el mismo día de cada semana.
- Planee reponer sus medicinas por lo menos 3 días antes de que se le terminen. Marque el día en su calendario.
- Compare todas las recetas que vuelve a llenar, o las nuevas de su medicina con la vieja. Si son distintas consulte a su doctor.



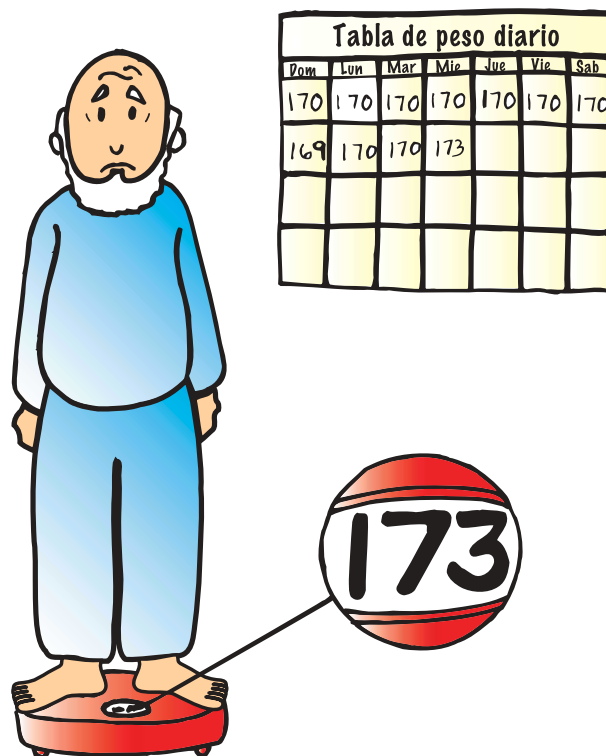
## Su Plan Diario: Péseese.

### Es importante que se pese todos los días.

El aumento de peso puede ser un signo inicial de retención de líquido. Los signos pueden ser tratados.

Siga estos pasos:

- Péseese a la mañana.
  - **Después** de ir al baño
  - **Antes** de desayunar
- Siempre use la misma balanza.
- Anote su peso en su Calendario Diario enseguida después de pesarse.
- Mire lo que anotó el día anterior para ver si ha habido algún cambio.
- Llame a su doctor si aumentó 2 o más libras en uno o dos días. También llame a su doctor si ha aumentado 4 o más libras en una semana.



## Su Plan Diario: Comer menos sal.

### La sal hace que su cuerpo retenga líquido.

El exceso de líquido puede causar:

■ Hinchazón.



■ Aumento de peso.



■ Falta de aliento.



Su corazón tiene que trabajar más para bombear el exceso de líquido.



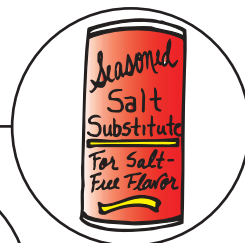
**Pregunte a su doctor cuánta sal (sodio) puede comer por día.**

## Su Plan Diario: Comer menos sal.

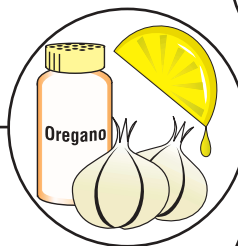
### ¿Cómo puede comer con menos sal?

#### Haga lo siguiente:

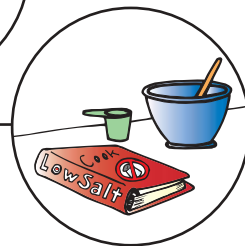
- Use sustitutos de la sal. Hable primero con su doctor.



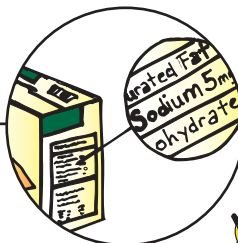
- Use hierbas, especias o jugo de limón en lugar de sal.



- Prepare comidas que usen poca sal.



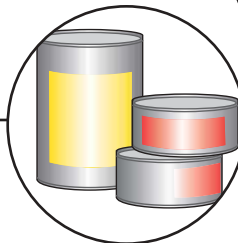
- Lea las etiquetas de los alimentos. La sal se menciona como sodio o sodium. Evite los que tengan más de 140 mg de sal por porción.



- Cuando pueda, coma verduras y frutas frescas.

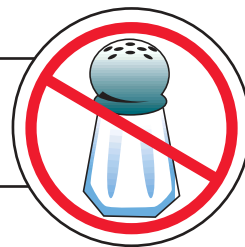


- Deseche el líquido y enjuague los alimentos enlatados.



#### **No** haga lo siguiente:

- Añadir sal a la comida.



- Dejar un salero sobre la mesa.

- Comer condimentos de sabor salado.



## Su Plan Diario: Hacer ejercicio.

### El ejercicio puede:

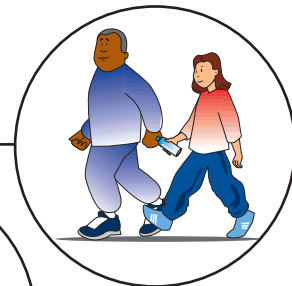
- Darle más energía.
- Ayudarle a hacer más cosas antes de que tenga signos de insuficiencia cardiaca.



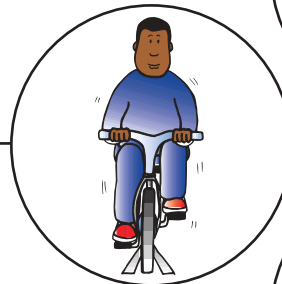
Pida a su doctor que le ayude a elegir una actividad. Asegúrese de comenzar y progresar lentamente.

Marque las cosas que le gustaría probar.  

Caminar



Andar en bicicleta



Nadar



Otro ejercicio que me gustaría probar:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Trate de mantenerse activo todos los días.



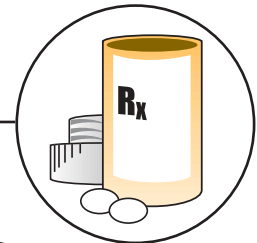
**Si empieza a tener más signos cuando hace ejercicio,  
¡PARE! ¡Llame a su doctor inmediatamente!**

## Su Calendario Diario

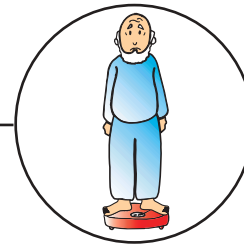
**Mantenga un calendario diario. Esto le ayudará a controlar su insuficiencia cardiaca y a sentirse mejor.**

Encontrará un calendario diario en la página siguiente. Úselo cada día para verificar que:

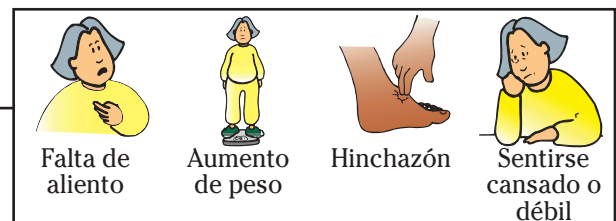
- Ha tomado sus medicinas.



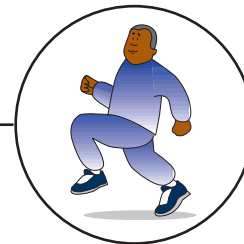
- Se pesó.



- Controló sus signos de insuficiencia cardiaca.



- Hizo ejercicio como se lo indicó su doctor.



### **Llame a su doctor si:**



- Aumenta 2 o más libras de peso en uno o dos días, o 4 o más libras en una semana.
- Empeoran sus signos de insuficiencia cardiaca.

## Mi calendario diario

### EJEMPLO

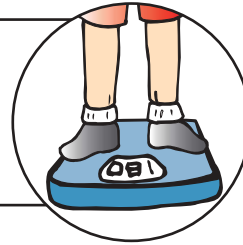
<p><b>Mi calendario diario</b> <b>3 Mayo 2004</b> (fecha)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Tomé <b>todas</b> las medicinas (vea la lista que hizo en la página 27).</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Controlé mis signos. Hoy peso <b>170</b> libras Ejercité <b>20</b> minutos</p>	<p><b>Mi calendario diario</b> _____ ( fecha)</p> <p><input type="checkbox"/> Tomé <b>todas</b> las medicinas (vea la lista que hizo en la página 27).</p> <p><input type="checkbox"/> Controlé mis signos. Hoy peso ____ libras Ejercité ____ minutos</p>	<p><b>Mi calendario diario</b> _____ ( fecha)</p> <p><input type="checkbox"/> Tomé <b>todas</b> las medicinas (vea la lista que hizo en la página 27).</p> <p><input type="checkbox"/> Controlé mis signos. Hoy peso ____ libras Ejercité ____ minutos</p>	<p><b>Mi calendario diario</b> _____ ( fecha)</p> <p><input type="checkbox"/> Tomé <b>todas</b> las medicinas (vea la lista que hizo en la página 27).</p> <p><input type="checkbox"/> Controlé mis signos. Hoy peso ____ libras Ejercité ____ minutos</p>
<p><b>Mi calendario diario</b> _____ ( fecha)</p> <p><input type="checkbox"/> Tomé <b>todas</b> las medicinas (vea la lista que hizo en la página 27).</p> <p><input type="checkbox"/> Controlé mis signos. Hoy peso ____ libras Ejercité ____ minutos</p>	<p><b>Mi calendario diario</b> _____ ( fecha)</p> <p><input type="checkbox"/> Tomé <b>todas</b> las medicinas (vea la lista que hizo en la página 27).</p> <p><input type="checkbox"/> Controlé mis signos. Hoy peso ____ libras Ejercité ____ minutos</p>	<p><b>Mi calendario diario</b> _____ ( fecha)</p> <p><input type="checkbox"/> Tomé <b>todas</b> las medicinas (vea la lista que hizo en la página 27).</p> <p><input type="checkbox"/> Controlé mis signos. Hoy peso ____ libras Ejercité ____ minutos</p>	<p><b>Mi calendario diario</b> _____ ( fecha)</p> <p><input type="checkbox"/> Tomé <b>todas</b> las medicinas (vea la lista que hizo en la página 27).</p> <p><input type="checkbox"/> Controlé mis signos. Hoy peso ____ libras Ejercité ____ minutos</p>

Puede anotar esto en su calendario o en un anotador. También puede hacer copias de esta página.

## ¿Cuándo debería llamar al doctor?

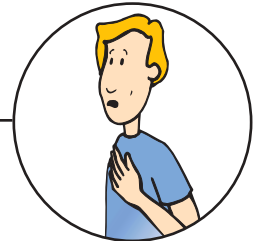
### Llame al doctor si:

- Ha aumentado 2 o más libras de peso en uno o dos días.



- Ha aumentado 4 o más libras de peso en una semana.

- Tiene más dificultad para respirar.



- Tiene hinchadas las piernas, los pies o el área por debajo o alrededor de la cintura.



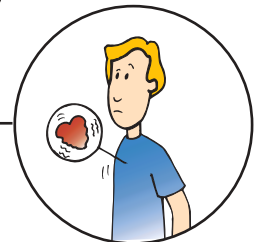
- Tiene problemas para respirar que lo despiertan en la noche.



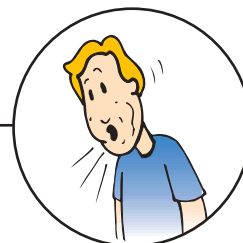
- Necesita dormir con más almohadas.



- Sus latidos son rápidos o parecen aletear.



- Tiene una tos que antes no tenía.



- Tiene fiebre, dolor de cabeza fuerte o signos de gripe que no se van.



## Su Plan de Rescate

**Tal vez necesite obtener ayuda rápidamente. ¡Esté preparado!**

Anote abajo los números de teléfono importantes.  
Guarde esta hoja donde la tenga a mano.



El teléfono de mi doctor es:

---



El teléfono de mi servicio de emergencia es:

---



Otros teléfonos importantes:

---

---

---

**Pregunte a su doctor cuándo deberá pedir ayuda.**

Llamaré para pedir ayudar si:



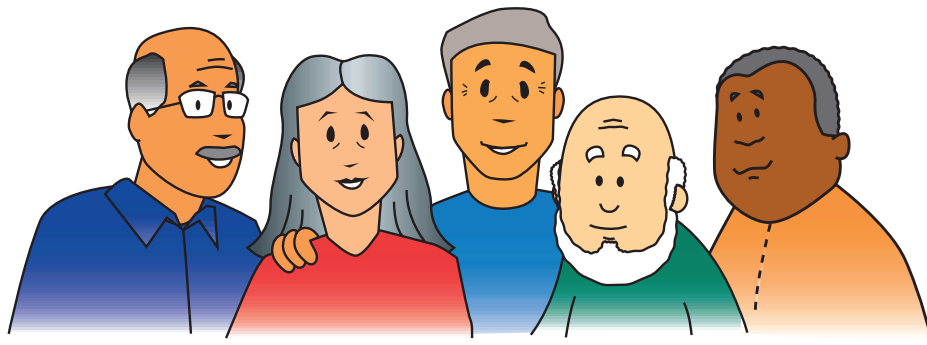
---

---

---

---

**Más cosas que puede hacer  
para sentirse mejor**



## Más cosas que puede hacer para sentirse mejor



**Página intencionalmente en blanco.**

## ¿Qué más puede hacer para sentirse mejor?

Hay otras cosas que puede hacer para sentirse mejor.

Marque las cosas que va a probar.



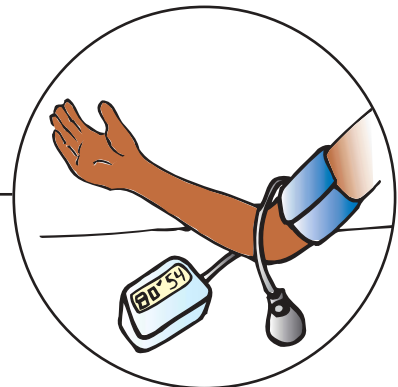
- Dejar de fumar.  
Si fumo, pedirle ayuda a mi doctor para dejar de fumar.



- Bajar de peso si lo necesito.  
Hablar con mi doctor sobre maneras de bajar de peso.



- Controlar otros problemas de salud como:
- Presión sanguínea alta.
  - Diabetes.
  - Colesterol alto.

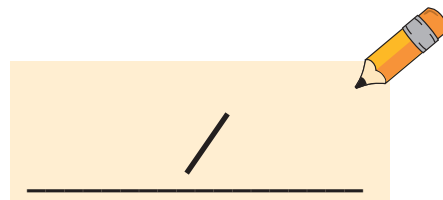


## Controle sus problemas de salud.

### ¿Tiene presión alta, diabetes o colesterol alto?

De ser así, colabore con su doctor para controlarlos. Estos problemas pueden empeorar su insuficiencia cardiaca. Pida ayuda a su doctor.

Si tiene presión sanguínea alta, escriba aquí la presión sanguínea a la que debe llegar:



Si tiene diabetes, escriba aquí la concentración de azúcar en la sangre a la que debe llegar:

Antes de comer \_\_\_\_\_  
Después de comer \_\_\_\_\_

Si tiene colesterol alto, escriba aquí los valores de colesterol a los que quiere llegar:

Total \_\_\_\_\_  
LDL \_\_\_\_\_  
HDL \_\_\_\_\_  
Triglicéridos \_\_\_\_\_



**Asegúrese de obtener y guardar una copia de los resultados de sus análisis o pruebas.**

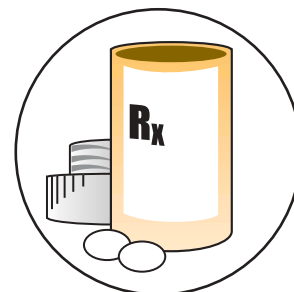
## Alcance sus objetivos de salud

Marque lo que va a hacer para lograr sus objetivos:  

- Tomar la medicina como el doctor me lo indique.
- Seguir el plan de comidas que me dé el doctor.
- Seguir el plan de ejercicios que me dé el doctor.
- Hacerle a mi doctor todas las preguntas que tenga.



**Informe a su doctor si está tomando medicinas para otros problemas de salud. Esto incluye medicinas que usted compra por su cuenta, como vitaminas, analgésicos o medicinas para la tos, el resfriado o la gripe.**



## ¿Qué puede hacer respecto a lo que siente sobre la insuficiencia cardiaca?

Las personas sienten muchas cosas cuando se enteran de que tienen insuficiencia cardiaca.

¿Cómo se siente?  

Confundido



Enojado



Asustado



Otro \_\_\_\_\_

Hablar sobre lo que siente puede ayudarle. Usted puede:

- Hablar con su doctor o enfermera sobre cómo se siente. Hacerles preguntas.
- ¡Hable sobre esto con otra gente! Hablar de lo que siente le hará sentirse bien.
- Pida ayuda a su familia y amigos.

## Si se siente muy triste

**Es posible que se sienta triste cuando se entere que tiene insuficiencia cardiaca. A mucha gente le pasa eso.**

Si se siente muy triste durante más de 2 semanas, es posible que esté deprimido. La depresión no es buena para la gente con insuficiencia cardiaca.



Marque todos los signos que pueda tener.



- Se siente triste o “vacío”.
- No le gusta hacer las cosas que antes le gustaban.
- Siente que no hay esperanzas.
- No puede pensar claramente.
- Se despierta muy temprano y no se puede volver a dormir.
- Duerme demasiado.
- Se siente ansioso o más lento.



**Si tiene algunos de estos signos, hable con su doctor. Hay tratamientos que pueden ayudarle.**

## ¿Cómo puede aprovechar al máximo la visita a su doctor?

- Muéstrelle su Calendario Diario.



- Anote sus preguntas.  
Llévelas a sus visitas médicas.



- Dígale a su doctor la verdad sobre lo que come y cuánto ejercicio hace.



- Dígale a su doctor si fuma.



### Tres buenas preguntas para mi doctor sobre mi insuficiencia cardiaca

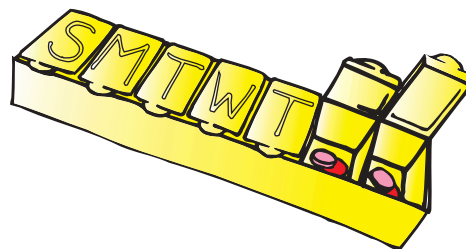
1. ¿Cuál es mi problema principal? ¿Está mi insuficiencia cardiaca bajo control?
2. Si no lo está, ¿qué debo hacer?
3. ¿Por qué es importante que haga eso?

**Si no entiende las respuestas, dígaselo a su doctor.**

## Sugerencias útiles para problemas comunes

### Problema: “A menudo me olvido de tomar mi medicina.”

- Trate de tomar su medicina a la misma hora de cada día.
- Trate de tomar su medicina al mismo tiempo en que hace algo más, como cuando se lava los dientes.
- Pruebe usar un pastillero con una sección para cada día.



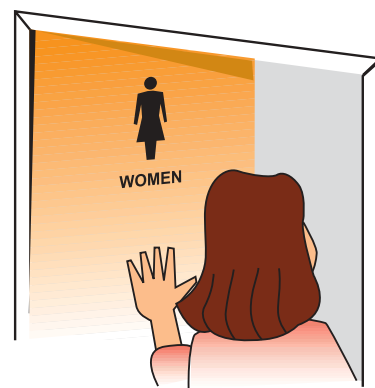
### Problema: “No puedo pagar mi medicina.”

- Hable con su doctor sobre una medicina distinta.
- Pregúntele sobre los programas para las personas que no pueden pagar.



### Problema: “Me la paso en el baño por los diuréticos.”

- Hable con su doctor sobre la mejor hora para tomar sus diuréticos.

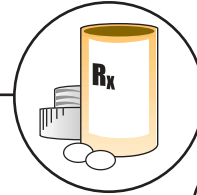


## Usted puede vivir mejor con su insuficiencia cardiaca.

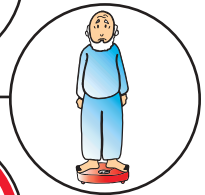
### Usted puede ayudarse a sentirse mejor y mantenerse activo.

Todos los días voy a:  

Tomar la medicina como el doctor me lo indique.



Pesarme. Un aumento de peso puede significar demasiado líquido.



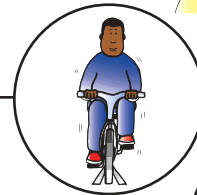
Usar menos sal y comer alimentos saludables.



Controlar mis signos de insuficiencia cardiaca.



Hacer ejercicio como el doctor me lo indique.



Descansar mucho.



Participaré en mi tratamiento. Voy a:  

Ir a todas las consultas médicas.

Decirle a mi doctor si tengo efectos secundarios de la medicina.

Decirle a mi doctor si me siento muy triste.

Decirle a mi doctor la verdad sobre cuánto como y cuánto ejercicio hago.

Decirle al doctor si fumo.













