

## INSTRUCCIONES A TODOS LOS PACIENTES PARA MANTENER EL CORAZÓN SALUDABLE



No fume. Evite el humo de segunda mano.



Si siente dolor en el pecho, debe sentarse. Si le han recetado Nitroglicerina, colóquese debajo de la lengua una pastilla cada 5 minutos, sin exceder un máximo de 3 pastillas, cuando lo necesite, si el dolor no se le quita.

**Si el dolor en el pecho no le pasa: LLAME AL 9-1-1.**

Consuma alimentos bajos en grasa y en colesterol.

Lea el contenido de grasa y colesterol en las etiquetas de los alimentos. Elimine o reduzca el contenido de grasa animal de su dieta, tal como mantequilla, manteca de cerdo, leche entera, queso, carne de res y la grasa adherida a la carne. En su lugar, seleccione trozos delgados de carne, leche desgrasada o con solo 1% de grasa, queso bajo en grasa, frutas, vegetales y productos de grano integral. Cocine o aliñe las ensaladas con aceite de canola o de oliva.

Consuma alimentos que no contengan mucha sal.

Lea el contenido de sal en las etiquetas de los alimentos (miligramos), y lleve un registro de la cantidad total de sal que consume al día. Por ejemplo, si el médico le ordenó que siguiera una dieta baja en sal, significa que no debe consumir más de 2,000 miligramos de sal al día. (1 gramo = 1000 mg).



Haga ejercicios con regularidad por lo menos 30 minutos al día, 4 veces a la semana, o según se lo haya indicado el médico.

Otras Instrucciones

✓ Lea y repase todo el material educativo para el paciente que se utilizó durante su estadía en el hospital.

✓ Tómese todos los medicamentos de acuerdo a lo indicado cuando le dieron de alta.

Pregúntele al médico o a la enfermera por qué los debe tomar.

✓ Lleve siempre consigo una lista de todos los medicamentos que esté tomando actualmente.  
**Continúe viendo a su médico.**

**Si padece de insuficiencia cardíaca congestiva, siga todas las instrucciones que se indican en este documento**



Es importante que realice sus actividades al ritmo adecuado.

No se espere hasta que se canse.

Comience un programa para caminar o participe en las actividades recomendadas por el médico.



Si el médico le ha restringido los líquidos sólo puede consumir de 48 a 64 onzas.(1.5-2 litros).

No solamente se incluye el agua, sino también el café, té, paletas, gelatina, etc.

El consumo excesivo de líquidos aumenta la cantidad del fluido sanguíneo que el corazón tiene que bombear. Si padece de **insuficiencia cardíaca congestiva (CHF)**, siga la restricción de líquidos que su médico le haya indicado.

**Los pacientes que padecen de CHF deben pesarse todos los días**

Si padece de insuficiencia cardíaca congestiva (**CHF**) es importante que **se pese todos los días, por la mañana antes del desayuno utilizando una báscula.**

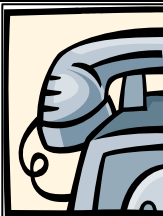
Anote su peso cada día y llévele dicha información al médico cuando tenga que verlo.

Subir de peso inexplicablemente pudiese significar que está reteniendo agua.

Llame al médico si sube más de 2 libras de peso durante la noche, de 5 libras en una semana, o según se lo haya indicado el médico.



**Llame al 9-1-1 y venga al Departamento de Emergencia si no puede respirar bien.**



Llame a su médico para hacer una cita si vuelve a sufrir los síntomas de insuficiencia cardíaca congestiva, o al experimentar o empeorar cualquiera de los síntomas siguientes:

✓ Mareos, sensación que va a desmayarse o desmayarse.

✓ Hinchazón del estómago, las piernas o los pies, peores que de costumbre.

✓ Náuseas, vómitos, calambres severos en las piernas.

✓ Cambio en la capacidad para desempeñar actividades diarias.