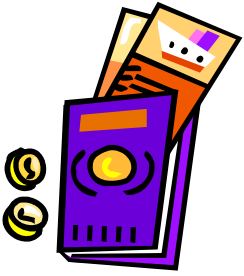




Viviendo con Insuficiencia Cardíaca: Una guía para un corazón saludable





Cosas que Debe Saber, Antes de Irse a casa

Estimado Paciente/Cuidador

Estas son las cosas que usted NECESITA QUE SABER, ANTES DE IR A SU Casa. Es muy importante que usted consiga *todos* estos elementos importantes comprobados. Todos involucrados en su cuidado aquí en el Centro Medical de Jersey City, trabajaran con usted para hacer esto antes de irse a casa.

- Entiendo la información que me dieron acerca mi condición de salud
- Tengo una escala para pesarme en casa
- Yo entiendo y acepto a registrar mi peso a la misma hora cada día y llamar a mi médico si gano 3 libras en un día o 5 libras en una semana. Mi peso de descarga es _____
- Sé qué hacer si mis síntomas empeoran
- Yo sé lo que hacen mis medicaciones y por qué debo tomarlos
- Tengo una manera de conseguir mis prescripciones llenadas hoy
- Yo sé a qué número llamar si necesito ayuda para dejar de fumar
- Yo sé que tengo que ir a ver a mi médico después de salir del hospital
- Yo entiendo lo que es una dieta baja en sal

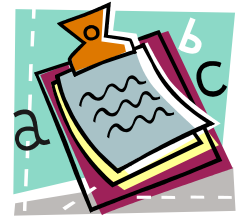
Firma del Paciente: _____



¿Qué es la Insuficiencia Cardíaca?

- Fallo del Corazón significa que el corazón no puede bombear la sangre bien
- Puede causar que agua llene los pulmones y los pies, los tobillos y las piernas

¿Cuales son las causas?

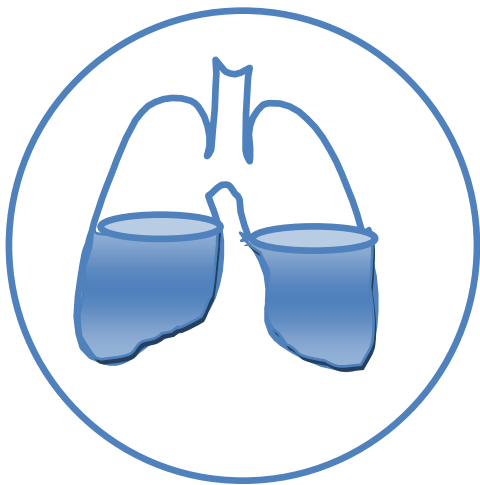


- Arterias obstruidas o bloqueadas no permiten el flujo de sangre al corazón
- Un infarto en el pasado dañó sus vasos del corazón
- La hipertensión
- Problemas de válvulas cardíacas
- Enfermedades de los músculos del corazón
- Diabetes



¿Cuales son las señales?

- Sensación de cansancio, mareos o confusión
- Dificultad respirando, especialmente cuando está acostado
- Hinchazón de los pies, los tobillos y las piernas
- Aumento de peso
- Tos con flema



Agua en los pulmones te da dificultad respirando



Agua en las piernas causa hinchazón

¿Que debo hacer?



- ¡Tome su medicina en tiempo!
- Siga las recomendaciones de su médico
- Pésese todos los días para verificar si hay aumento de líquido
- Coma una dieta saludable que sea baja en sal y grasas saturadas
- Sea lo más activo posible, pero descanse cuando sea necesario
- No fume 
- Chequéate cada día con el **Papel de Fallo del Corazón**
- Esté atento a las señales de advertencia y llame a su médico cuando estás en la **zona amarilla**

Zonas del Fallo de Corazón

<p>CADA DIA</p>	<p>Diariamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pésese en la mañana antes del desayuno y anótalo • Tome su medicina en la manera correcta • Cheque para la hinchazón en sus pies, los tobillos, la pierna y el estómago • Coma comida con poca sal • Mantenga activo, pero no olvide a descansar <p>¿Cual Zona de Fallo Cardiaca eres hoy? Verde, Amarillo o Rojo</p>
<p>ZONA VERDE</p>	<p>Todo Claro, <u>Esta zona es su meta</u> Sus síntomas están bajo control. Usted tiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No hay incremento en la dificultad de respiración • No hay aumento de peso más de 2 libras (esto puede cambiar una o dos libras unos días) • No hay hinchazón peor en los pies, los tobillos, las piernas o el estomago • No hay dolor en el pecho
<p>ZONA AMARILLA</p>	<p>Atención, <u>Esta zona es una advertencia</u> Llame a la oficina de su médico si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usted tiene un aumento de peso de 3 libras en un día <u>o</u> un aumento de peso de 5 libras o más en 1 semana • Falta de respiración más que de costumbre • Más hinchazón de los pies, los tobillos, las piernas o el estómago de lo habitual • Sintióndose más cansado, no tiene energía. • Una nueva tos corta frecuente y seca • Mareos nuevos que no has sentido antes • Incomodo/a, sabes que <u>algo no está bien</u>. • Te da más dificultad respirar cuando estas acostado/a. Necesitas dormir sentando (a) en una silla.
<p>ZONA ROJA</p>	<p>EMERGENCIA Acuda a la sala de emergencias o llame al 911 si usted tiene alguno de los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dificultad respirando. Su falta de aire no mejora incluso mientras está sentando (a). • Tiene dolor en el pecho. • Tiene confusión o no puede pensar claramente.



Reduciendo el sodio en su dieta

- La sal es el sodio
- Reduciendo la sal en su dieta le ayudará prevenir a ganar "peso de agua"
- También le ayudará a bajar la presión arterial
- Limite su consumo de sal/sodio a 2000 mg por día
- Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos para saber exactamente qué cantidad de sodio hay en los alimentos.

Nutrition Facts

Serving Size 5 oz
Servings Per Container 4

Amount Per Serving
Calories 90 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat	3g	5%
Saturated Fat	0g	0%
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	440mg	19%
Total Carbohydrate	13g	4%
Dietary Fiber	3g	4%
Sugars	3g	
Protein	3g	

Vitamin A	80%	•	Vitamin C	60%
Calcium	4%	•	Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or depending on your calorie needs:

Este es la cantidad de la porción. Si usted come todo lo del paquete en realidad está comiendo 4 veces la cantidad.

Demasiado Sodio
Usted está realmente comiendo 1760 mg de sodio (440 x 4 = 1760)

Nutrition Facts

Serving Size 1 box (19g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 70
Fat Calories 0

% Daily Value*

Total Fat	0g	0%
Saturated Fat	0g	0%
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	200mg	8%
Total Carbohydrate	17g	6%
Dietary Fiber	1g	3%
Sugars	1g	
Protein	1g	

Vitamin A	8%	•	Vitamin C	15%
Calcium	0%	•	Iron	6%
Vitamin D	8%	•	Thiamin	15%
Riboflavin	15%	•	Niacin	15%
Vitamin B6	15%	•	Folate	15%

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		2,000	2,000
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g

A. →

Sodio Bajo
200mg x 2 = 400mg
¡Escoge Este!

¿Qué debo limitar?



No agregue sal a su comida	Límite el Queso
Sustitutos de la sal	Comida rápida
Panes y Galletas con sal encima	Carnes frías, jamón, perros calientes, salchichas, tocino
Vegetales y jugos de tomate enlatados	Comida enlatada
Papas fritas, encurtidos, aceitunas, cacahuetes (maní) salados	Comida empaquetada



¿Que puedo disfrutar?



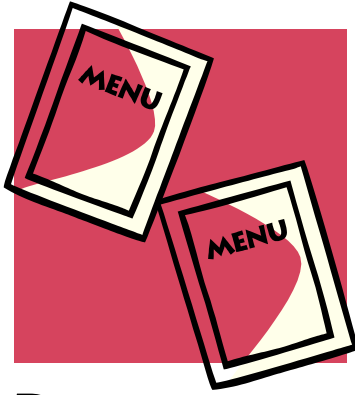
Comidas Naturalmente baja en sal

- Frutas y Vegetales Frescas
- Carne Fresca
- Almidones



Condimentos para darle sabor a su comida

- Hierbas, Especies, Condimentos sin sal
- Limón, Tomate
- Cebolla, Ajo



Menu Modelo

Desayuno: 1 taza de trigo destrozado, banano, 1 taza de leche, 2 rodajas de pan integral, mermelada, margarina

Almuerzo: rebanada de carne asada de res con pan, 2 cucharaditas de mayonesa, lechuga, tomate en rodajas, melón fresco, zanahoria cocinadas o crudas, 1 taza de leche

Cena: Ensalada verde, 1 cucharada de aderezo, pechuga de pollo sin piel, papa al horno con 1 cucharadita de margarina, vegetales mixtos congelados sin adición de sal, panecillo, ½ taza de sorbete, 1 taza de leche

Merienda: Galletas de vainilla o un plato de frutas o una manzana fresca

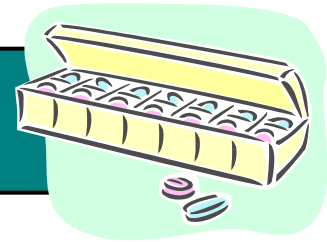




Su Medicina es Importante

Tomar su medicina del Fallo del Corazón correctamente ayuda que el corazón bombee mejor, que se sienta mejor, baja sus visitas al hospital, y le ayudara a vivir más tiempo.

Tome Sus Medicinas



- Tome su medicina a la hora correcta.
- No pierda ninguna dosis.
- ¡Planee con anticipación! No se quede sin medicina.
- Use cajas de pastillas y una lista de medicamentos con instrucciones.
- Traiga todas sus medicinas al consultorio del médico.
- Use la misma farmacia para llenar sus prescripciones.



Conozca sus medicinas del Fallo de Corazón

ACE (enzima convertidor de angiotensina) inhibidor

- Captopril (Capoten[®])
- Enalapril (Vasotec[®])
- Ramipril (Altace[®])
- Lisinopril (Prinivil[®], Zestril[®])
- Quinapril (Accupril[®])
- Fosinopril (Monopril[®])
- Benazepril (Lotensin[®])
- Moexipril (Univasc[®])
- Trandolapril (Mavik[®])
- Perindopril (Aceon[®])

ARBs (bloqueadores del receptor de Angiotensina)

- Losartan (Cozaar[®])
- Valsartan (Diovan[®])
- Irbesartan (Avapro[®])
- Candesartan (Atacand[®])
- Telmisartan (Micardis[®])
- Eprosartan (Teveten[®])
- Olmesartan (Benicar[®])

Bloqueadores de Beta

- Carvedilol (Coreg[®])
- Metoprolol (Lopressor[®], Toprol XL[®])
- Atenolol (Tenormin[®])
- Bisoprolol (Zebeta[®])
- Labetalol
- Propranolol (Inderal[®])
- Sotalol (Betapace[®])
- Pindolol
- Penbutolol
- Acebutolol (Sectral[®])
- Timolol (Blocadren[®])
- Nadolol (Corgard[®])
- Betaxolol (Kerlone[®])



Conozca sus medicinas del Fallo de Corazón

Diuréticos (pastillas de agua)

- Hydrochlorothiazide (HydroDIURIL[®])
- Chlorothiazide (Diuril[®])
- Furosemide (Lasix[®])
- Bumetanide (Bumex[®])
- Spironolactone (Aldactone[®])
- Eplerenone (Inspra[®])
- Triamterene (Dyrenium[®])
- Metolazone (Zaroxolyn[®])
- Torsemide
- Indapamide (Lozol[®])
- Amiloride (Midamor[®])

Digoxin (Lanoxin[®], Digitek[®])

Pastilla de Combinación

- Isosorbide dinitrate/hydralazine (Bidil[®])

Anticoagulantes

- Aspirina
- Clopidogrel (Plavix[®])
- Warfarin (Coumadin[®], Jantoven[®])

¿Confundido (a) sobre sus pastillas?
¡Pregunte a su farmacéutico para obtener ayuda!





Hechos importantes sobre su medicina

Refiera a las paginas 15 & 16 para ver qué tipo de medicinas está tomando.

Para todas medicinas

- Llame a su médico si tiene una reacción alérgica, como si sus labios, garganta o lengua se hinchan.

Bloqueadores de Beta

- Puede sentirse mareado/a o cansado/a cuando empieza esta medicina, por lo general desaparece con el tiempo.

Inhibidores de ACE

- Algunas personas desarrollan una tos que no desaparece. Dígale a su médico si esto le pasa.

Digoxin

- Demasiado de esta medicina puede provocar nauseas o vomito, visión borrosa o color, o palpitaciones. Llame a su médico si tiene estos síntomas.

Pastilla de Combinacion (Bidil®)

- Efecto común es dolor de cabeza.

Esta no es una lista completa de efectos para cada medicina. Refiera a las etiquetas de su medicina para información comprensiva.

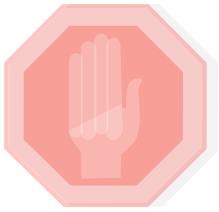
Diuréticos (o pastillas de agua)



Su Pastilla de Agua (Diurético)

- Te hará orinar para eliminar el exceso de sal y agua en su cuerpo, entonces tómallo en la mañana. Si usted lo toma dos veces al día, tome su dosis segunda alrededor de las 4:00 PM para evitar levantarse en la noche.
- Orinando mucho le puede deshidratar y hacer sentir una sensación de mareo. Dígale a su médico si siente un mareo nuevo que no ha sentido antes.
- Esta pastilla puede hacer que usted pierda demasiado potasio, que puede causar calambres en las piernas. Esto se puede chequear en su visita al médico.

Hable con su médico o farmacéutico si no está seguro/a acerca de los efectos de la medicina.



Medicinas para evitar

Las medicinas antiinflamatorias No esteroides (NSAID) pueden interferir con su medicina de fallo de corazón. Ejemplos de NSAIDs son:

Ibuprofen (Motrin, Advil)
Naproxen (Naprosyn, Aleve)

Tómelo solamente si su médico se lo receta.

- Estas medicinas son para el dolor y otras condiciones. Están disponibles de venta libre o por prescripción.
- **Revise sus remedios de venta libre por si tiene componentes de NSAIDs.**

READ AND KEEP CARTON FOR COMPLETE WARNINGS AND INFORMATION

LIFT HERE For More Drug Facts

Drug Facts	Purposes	Drug Facts (continued)
<p>Active ingredients (in each caplet)</p> <p>Ibuprofen 200 mg (NSAID)* Pain reliever/fever reducer Pseudoephedrine HCl 30 mg Nasal decongestant Nonsteroidal anti-inflammatory drug</p>	<p>temporarily relieves these symptoms associated with the common cold or flu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ headache ■ fever ■ sinus pressure ■ nasal congestion ■ minor body aches and pains 	<p>If an allergic reaction occurs, stop use and seek medical help right away.</p> <p>Stomach bleeding warning: This product contains a nonsteroidal anti-inflammatory drug (NSAID), which may cause stomach bleeding. The chance is higher if you:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ are age 60 or older ■ have had stomach ulcers or bleeding problems ■ take a blood thinning (anticoagulant) or steroid drug ■ take other drugs containing an NSAID [aspirin, ibuprofen, naproxen, or others] ■ have 3 or more alcoholic drinks every day while using this product ■ take more or for a longer time than directed <p>Do not use</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ in children under 12 years of age
<p>Uses</p> <p>temporarily relieves these symptoms associated with the common cold or flu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ headache ■ fever ■ sinus pressure ■ nasal congestion ■ minor body aches and pains 		
<p>Warnings</p> <p>Allergy alert: Ibuprofen may cause a severe allergic reaction, especially in people allergic to aspirin. Symptoms may include:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ hives ■ facial swelling ■ asthma (wheezing) ■ shock ■ skin reddening ■ rash ■ blisters 		

PAA007277

OTRAS medicinas que generalmente se evitan son ciertas drogas para tratar el ritmo cardiaco anormal. Si necesita estas medicinas, su médico decidirá prescribirlos, esté atento/a a los efectos.

Recursos Que Ayudan

Resumen

Asociación Americana del Corazón

<http://www.heart.org/presenter.jhtml?identifier=1486>

Medline Plus

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/heartfailure.html>

Instituto Nacional del Corazón Pulmón y la Sangre

http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Hf/HF_WhatIs.html

Sociedad del Fallo de Corazón de América

http://www.hfsa.org/heart_failure_education_modules.asp

Tratamiento

Asociación Americana del Corazón

<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=118>

Dieta y Nutrición

Asociación Americana del Corazón

<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=1444>

Videos Tutoriales sobre el Fallo del Corazón Congestivo

Medline Plus

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/congestiveheartfailure/htm/index.htm>

Notas

