

La tua guida alla **salute del cuore**

Suggerimenti giornalieri per stare bene



Controlla i liquidi



Fai più movimento



Prendi i farmaci



Usa meno sale



Pensa positivo

Fai attenzione ai cambiamenti



Respiro affannoso

Devi stare seduto per dormire? Non riesci a riprendere fiato?



Stanchezza

Più stanco del solito?



Gonfiore

Scarpe, calze o pantaloni stringono?



Capogiri

Ti senti svenire o hai capogiri?



Peso

Cambiamenti di peso di 2kg nell'arco di due o più giorni?



Tosse

Nuova tosse? Peggio di notte?

Se nutri apprensioni, chiama:

Medico

Infermiera

CUORE



Battito accelerato, dolore al petto (pesantezza o costrizione)



Emergenza

Chiama zero-zero-zero (000)

Se non riesci a contattare lo 000, chiama 112