

Su plan para la insuficiencia cardíaca

Consejos diarios para mantenerse bien



Maneje los líquidos



Muévase más



Tome sus tabletas



Consuma menos sal



Piense en forma positiva

Busque cambios



Falta de aliento

¿Tiene que dormir sentado? ¿No puede recuperar el aliento?



Cansancio

¿Se siente más cansado que de costumbre?



Hinchazón

¿Le quedan apretados los zapatos, calcetines o pantalones?



Mareo

¿Se siente débil o mareado?



Peso

¿Su peso varía 2 kilos en dos o más días?



Tos

¿Tiene tos de nuevo? ¿Peor en la noche?

Si tiene alguna preocupación, llame a un:

Médico

Enfermero(a)

CORAZÓN



¿Siente latir acelerado el corazón, tiene dolor en el pecho (pesadez u opresión)?



Emergencia

Llame al triple cero (000)

Si no puede contactar al 000, llame al 112