

Su lista de verificación de insuficiencia cardíaca



Estas son las medidas que puede tomar para manejar mejor su insuficiencia cardíaca:



Escuche a su cuerpo y busque señales de que su insuficiencia cardíaca podría estar empeorando: use la hoja de trabajo [Cómo aprovechar al máximo su visita de seguimiento](#).

- Hinchazón en los pies, las piernas, los tobillos o el estómago
- Aumento repentino de peso
- Necesidad de sentarse en una silla o apoyarse en almohadas para poder dormir, respirar más fácilmente
- Sentirse sin aliento incluso con pequeños episodios de actividad



Pésese en la misma báscula todas las mañanas antes del desayuno y escríbalo en [Su registro diario de insuficiencia cardíaca](#).



Coma alimentos bajos en sal (sodio). [Consejos rápidos: limite la sal.](#)



Sepa que se ha comprobado que los medicamentos salvan vidas. Asegúrese de tomarlos según las indicaciones, ponga recordatorios y considere usar un pastillero para clasificar los medicamentos. Recuerde que muchos medicamentos deben ajustarse con el tiempo y, a veces, cuando se siente bien. Siempre informe cualquier efecto secundario u otras inquietudes, incluida la mejor manera de tomar varios medicamentos y el costo. [Consejos rápidos: medicamentos para la insuficiencia cardíaca.](#)



Adopte hábitos saludables para el corazón, como hacer ejercicio regularmente, comer bien y obtener una buena nutrición, no fumar y reducir el estrés.



Conozca los desencadenantes de su insuficiencia cardíaca familiarizándose con lo que empeora sus síntomas (por ejemplo, períodos de estrés, comer fuera de casa, viajar, beber alcohol, no tomar medicamentos). Utilice la hoja de trabajo [Cómo aprovechar al máximo sus visitas de seguimiento](#).



Acepte la necesidad de tomar descansos con más frecuencia. Debido a la tensión adicional en su corazón, puede cansarse fácilmente después de períodos de actividad, viajes u otras tareas diarias.



Manténgase conectado con las cosas que le gusta hacer, incluso si eso significa que necesita participar de una manera diferente o reducir un poco la actividad. Está bien si las tareas diarias parecen llevar más tiempo.



Trate los otros padecimientos que pueden afectar su corazón. Hable con su equipo de atención si tiene sentimientos continuos de tristeza o ansiedad y dificultad para dormir o concentrarse.



Manténgase al día con las vacunas recomendadas para prevenir enfermedades y evitar complicaciones.



Encuentre su comunidad. Puede sentirse solo por tener insuficiencia cardíaca, especialmente si las personas que lo rodean no lo entienden y usted parece sano. Encuentre personas que le ayuden a levantar el ánimo y lo apoyen y ayuden cuando sea necesario.