

Controles diarios del peso

Consejos breves

Una parte fundamental del cuidado del corazón es pesarse cada mañana, apenas se levanta y antes de tomar el desayuno. ¿Por qué?

Cuando tiene insuficiencia cardíaca, es difícil para el cuerpo eliminar la sal y el agua ("congestión" = insuficiencia cardíaca congestiva). Una galón de agua pesa unos 4 kg (9 libras). El cuerpo puede ocultar fácilmente medio galón de líquido en la zona abdominal o en las piernas sin que se observe hinchazón. **Por esto, un aumento súbito de peso puede estar avisando que hay líquido acumulándose en el cuerpo.**

El aumento rápido de peso puede ser la primera señal de que la insuficiencia cardíaca está empeorando, a veces antes de que se dé cuenta de que tiene alguna hinchazón o que comience a sentirse mal. Llevar un registro de su peso de un día para el otro puede indicarle si esto podría estar sucediendo.

Los controles diarios del peso pueden ayudarle a:

- Controlar su insuficiencia cardíaca
- Saber si su plan de tratamiento está dando resultados o no
- No requerir hospitalización

Además de un aumento rápido de peso, debe estar atento a lo siguiente:



Cualquier hinchazón, especialmente en las piernas o pies



Signos de que tiene más falta de aire o se cansa más de lo habitual



Llame de inmediato a su profesional de atención médica si aumenta 1 kg o más en un período de 24 horas, o más de 2 kg en una semana.



Use el calendario de la página siguiente para registrar su peso diario.

Sugerencias útiles para los controles diarios del peso:

- El mejor momento para pesarse es por la mañana.
- Use la misma balanza.
- Súbase a la balanza:
 - Después de orinar.
 - Antes de desayunar.
 - Usando ropa de peso similar a otros días.
- Lleve registro del peso de la misma manera.



MES: _____

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg
_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg
_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg
_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg
_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____ kg

Qué es lo que más quiero preguntar o en qué quiero enfocarme más respecto de los controles diarios del peso:
