

Una de las mejores maneras para que usted y su equipo de atención controlen de manera eficaz su insuficiencia cardíaca es vigilar cómo se siente de un día para otro.

Preste mucha atención a las señales de que su corazón podría estar teniendo más dificultades para satisfacer las demandas del cuerpo.

Por ejemplo, observe lo siguiente:



Hinchazón en las piernas, los pies, los tobillos o el estómago.



Aumento repentino de peso.

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



Necesidad de sentarse erguido en una silla o usar varias almohadas para dormirse o respirar mejor.



Sensación de falta de aire o dificultad para respirar, incluso con pequeños episodios de actividad O si comienza a sentirse sin aire incluso en reposo.



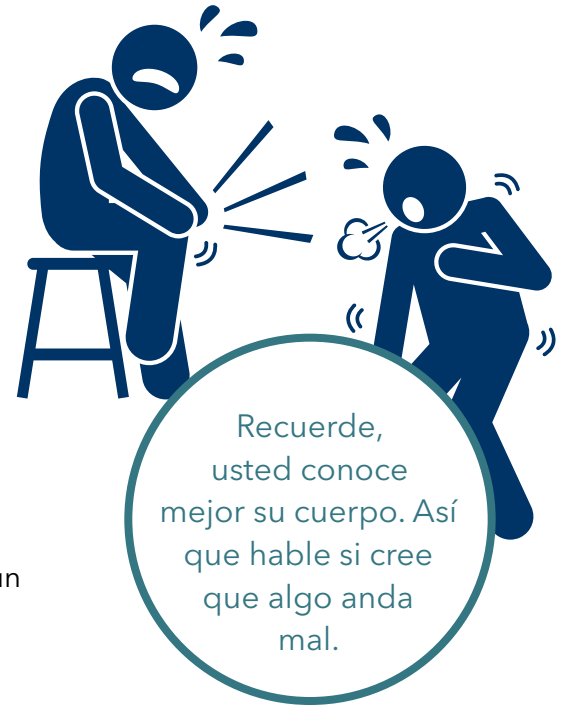
Sensación de debilidad, aturdimiento o más cansancio de lo habitual.



Tos seca persistente.

No olvide compartir cómo su enfermedad está afectando lo siguiente:

- Trabajo
- Emociones, capacidad de afrontamiento
- Vida personal y relaciones



Informe siempre a su equipo de atención cada vez que tenga nuevos síntomas o comience a sentirse peor. Abordar los síntomas apenas los note puede ayudar a evitar hospitalizaciones y evitar un empeoramiento.

¿No está seguro de si debe llamar? Imprima y cuelgue el **Semáforo de insuficiencia cardíaca** que le ayudará evaluar cómo le está yendo y cuándo llamar.

*Preguntas que tengo sobre qué signos o síntomas debo vigilar e informar:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Qué síntomas me molestan más:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---