

# Desencadenantes y qué hacer

## Consejos breves

Comprender qué podría causar una exacerbación de su insuficiencia cardíaca es una parte importante para controlar la enfermedad y mantenerse bien. Por ejemplo, algunas personas dicen que se sienten peor después de comer fuera de casa o beber demasiado alcohol, omitir sus medicamentos, cuando tienen una enfermedad viral, si su diabetes o enfermedad de la tiroides no está bien controlada, cuando tienen fibrilación auricular o durante períodos de mucho estrés. Es igualmente importante saber qué puede hacer para evitar los desencadenantes frecuentes.



Use esta hoja de trabajo para identificar aquellas cosas que parecen empeorar sus síntomas. Para cada desencadenante, identifique lo que podría hacer y lo que es útil para tratar de afrontarlo.

Consumir demasiada sal es una razón frecuente para que los síntomas empeoren. Piense en otros factores, como los viajes (dificultan la toma de medicamentos y el peso diario), el sobrepeso (hace que el corazón trabaje más) o la falta de actividad física.

<b>Desencadenante:</b>	<b>Su plan para evitar o anticiparse:</b>
<i>Por ejemplo, demasiada sal</i>	<i>Pregunte por formas fáciles de reducir la sal (sodio) Pregunte si un nutricionista podría ayudar</i>
<i>Por ejemplo, contraer gripe u otra enfermedad respiratoria</i>	<i>Vacunarse contra la gripe todos los años</i>

**Algunos síntomas que pueden indicar un empeoramiento de la insuficiencia cardíaca:**

- Dificultad para respirar incluso con actividad mínima
- Imposibilidad de hacer ejercicio
- Aumento rápido de peso
- Dificultad para permanecer acostado sin tener la cabeza levantada
- Sentirse aún más cansado
- Hinchazón

*Qué es lo que más quiero preguntar o en qué quiero enfocarme más respecto de los posibles desencadenantes de la insuficiencia cardíaca:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---