

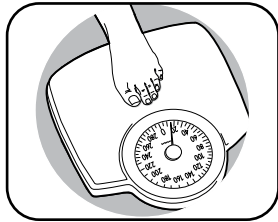
Plan de acción para falla cardiaca

Su zona hoy es:

Revise que haga su lista todos los días:

- Pésese en la mañana antes de desayunar. Escriba su peso. Compárelo con su peso de ayer.
- Tome su medicina tal como se lo indicaron.
- Revise que sus pies , tobillos, piernas y estómago no estén hinchados.
- Coma alimentos bajos en sodio (sal). Limite la sal de 1,500 a 2,000 mg.
- Cheque que usted pueda hacer sus actividades regulares sin sentir que le falta la respiración.
- Cheque que tenga suficiente energía que le dure durante todo el día.

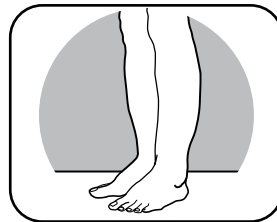
Llame a su proveedor de cuidado de la salud si tiene cualquiera de lo siguiente:



- sube 3 libras en 1 día o 5 libras en 1 semana



- siente que le falta la respiración más de lo habitual



- tiene mas hinchazón de lo usual en sus pies, tobillos, piernas o estómago



- se siente más cansado de lo normal o no puede hacer sus actividades diarias

- le cuesta trabajo respirar cuando se acuesta de lado (necesita dormir en una silla.)
- si no puede tomar su medicina como se le indicó

A quién llamar

Nombre:

Número:

Llame al 911 o vaya a la Sala de Emergencias del Hospital si usted:

- le cuesta trabajo respirar
- tiene dolor en el pecho
- se siente confundido o no puede pensar claramente

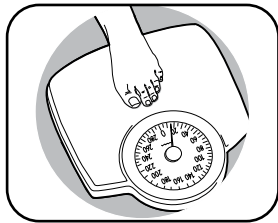
Heart Failure Action Plan

Your Zone Today is:

Do Your Checklist Every Day:

- Weigh yourself in the morning before breakfast. Write down your weight. Compare it to yesterday's weight.
- Take your medicine as directed.
- Check for swelling in your feet, ankles, legs and stomach.
- Eat foods low in sodium (salt). Limit salt to 1,500 to 2,000 mg.
- Be able to do your regular activities without being short of breath.
- Have enough energy to get through the day.

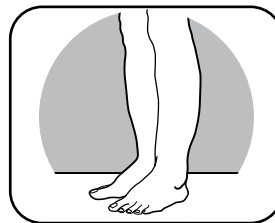
Call Your Health Care Provider if You Have Any of the Following:



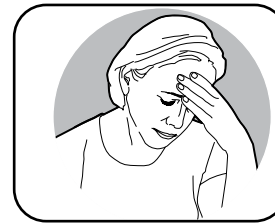
- gain 3 pounds in 1 day or 5 pounds in 1 week



- more short of breath than usual



- more swelling of your feet, ankles, legs or stomach than usual



- feeling more tired than usual or being unable to do your everyday activities

- breathing becomes harder when you lie down (You need to start sleeping in a chair.)
- if you are unable to take your medicine as directed

Whom to Call

Name:

Number:

Call 911 or Go to a Hospital Emergency Department if You Are:

- struggling to breathe
- having chest pain
- confused or unable to think clearly