


Manejando su falla cardiaca — A simple vista

Para una emergencia, llame al 911

Peso diario	Limite el sodio (sal) que consume	Medicinas	Actividad/Ejercicio	Cuándo llamar a su proveedor del cuidado de la salud
<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pésese cada mañana después de orinar y antes de comer o beber. ■ Use la misma bascula. ■ Tome su peso sin ropa. ■ Mantenga un registro de su peso. ■ Llame a su proveedor del cuidado de la salud inmediatamente si ha subido 3 libras en un día o 5 libras en una semana. <div style="text-align: center;">  </div>	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ■ No use sodio (sal) en la mesa o para cocinar. ■ Limite el sodio de 1,500 a 2,000 mg cada día. ■ Lea las etiquetas para saber cuántos miligramos (mg) de sodio tiene cada porción. ■ Evite los alimentos que son altos en sal, como alimentos enlatados, carnes procesadas (hot dogs, chorizo jamón), pepinillos, aceitunas, alimentos preparados, comida rápida. ■ Pregunte a su proveedor del cuidado de la salud acerca de usar sustitu-tos de sal. 	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tome sus medicinas según se las hayan prescrito cada día. ■ Lleve una lista actualizada de sus medicinas todo el tiempo. ■ Evite tomar medicinas no prescritas, suplementos, y productos herbales o naturales a menos que hayan sido recomendadas por su proveedor del cuidado de la salud. ■ Llame a su farmacia al menos una semana por adelantado para pedir que le suministren sus prescripciones. 	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ■ ¡Manténgase activo! Trate de hacer ejercicio diario caminando, haciendo bicicleta o nadando. ■ Tenga sentido común. No haga ejercicio en un clima caliente, frío o con viento. ■ Si siente la respiración entrecortada o se siente incomodo, deténgase y descanse. Si sus síntomas no desaparecen con descanso, llame a su proveedor del cuidado de la salud inmediatamente. ■ No use tabaco. Hay recursos disponibles para dejarlo. Hable con su proveedor del cuidado de la salud.  	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ■ sube 3 libras en 1 día o 5 libras en 1 semana ■ siente que le falta la respiración más de lo habitual ■ tiene más 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 ■ no puede tomar sus medicinas <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">Llame al 911 si usted:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ le cuesta trabajo respirar ■ tiene dolor en el pecho ■ está confundido o no puede pensar claramente </div>

Managing Your Heart Failure — At a Glance

For an Emergency, Call 911

Daily Weight	Limit the Sodium (Salt) You Eat	Medicines	Activity/Exercise	Call Your Health Care Provider if:
 <ul style="list-style-type: none"> ■ Weigh yourself every morning after you urinate and before you eat or drink anything. ■ Use the same scale. ■ Weigh yourself without clothes. ■ Keep a log of your weights. ■ Call your health care provider right away if you have a weight gain of 3 pounds in 1 day or 5 pounds in 1 week.  <p><small>© 2015 ALLINA HEALTH SYSTEM. TM – A TRADEMARK OF ALLINA HEALTH SYSTEM. OTHER TRADEMARKS USED ARE OWNED BY THEIR RESPECTIVE OWNERS. THIS BOOKLET DOES NOT REPLACE MEDICAL OR PROFESSIONAL ADVICE. IT IS ONLY A GUIDE. cvs-spanish-43783 (4/15)</small></p>	 <ul style="list-style-type: none"> ■ Do not use sodium (salt) at the table or for cooking. ■ Limit sodium to 1,500 to 2,000 mg each day. ■ Read food labels to find out the milligrams of sodium in one serving. Low sodium means 140 mg or less per serving. ■ Avoid foods that are high in salt, such as canned items, processed meats (hot dogs, sausage, ham), pickles, olives, prepackaged or convenience foods, fast foods. ■ Ask your health care provider about using salt substitutes. 	 <ul style="list-style-type: none"> ■ Take your medicines as prescribed each day. ■ Carry a current list of your medicines with you at all times. ■ Avoid over-the-counter medicines, supplements, and herbal or natural products unless they are recommended by your health care provider. ■ Call your pharmacy at least 1 week in advance to refill prescriptions. 	 <ul style="list-style-type: none"> ■ Stay active! Try to exercise every day by walking, biking or swimming. ■ Use common sense. Do not exercise outside in hot, cold or windy weather. ■ If you become short of breath or develop discomfort, stop and rest. If your symptoms don't go away with rest, call your health care provider right away. ■ Do not use tobacco. Resources are available for help with quitting. Ask your health care provider. 	 <ul style="list-style-type: none"> ■ you gain 3 pounds in 1 day or 5 pounds in 1 week ■ you are more short of breath than usual ■ you have more swelling of your feet, ankles, legs or stomach than usual ■ you feel more tired than usual or unable to do daily activities ■ breathing is harder when lying down ■ are unable to take medicines <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Call 911 if you:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ struggle to breathe ■ have chest pain ■ are confused or can't think clearly </div>