

 AdvocateHealthCare  
We are  AdvocateAuroraHealth

[advocatehealth.com](https://advocatehealth.com)



# Vivir bien con insuficiencia cardíaca

 Advocate Health Care

We are  AdvocateAuroraHealth

# Otros recursos sobre insuficiencia cardíaca

## Si desea más información sobre cómo vivir con insuficiencia cardíaca, aquí hay otros recursos útiles:

- Asociación Americana del Corazón: explore la guía My HF, la red social “Superar la Insuficiencia Cardíaca” y el sitio web [www.RiseAboveHF.org](http://www.RiseAboveHF.org)
- Heart Failure Society of America (HFSA) en [www.hfsa.org](http://www.hfsa.org). Ofrece al paciente información sobre la insuficiencia cardíaca, herramientas, series de webinarios y próximos eventos.

## Recursos de la comunidad para la educación sobre la insuficiencia cardíaca: para Advocate Health Care

- “Informar al paciente”, de la Asociación Americana de Enfermeros de Insuficiencia Cardíaca: [https://www.aahfn.org/mpage/patient\\_tip\\_sheet](https://www.aahfn.org/mpage/patient_tip_sheet)
- Módulos educativos sobre insuficiencia cardíaca: [www.RiseAboveHF.org](http://www.RiseAboveHF.org)
- Apoyo en el trayecto a la salud: Información sobre padecimientos cardíacos y respiratorios, diabetes, salud mental y oncología <http://www.healthjourneysupport.com/cardiology/?TOPIC=heart-failure&JOURNEY=1> <http://www.healthjourneysupport.com/>
- Asociación Americana de Insuficiencia Cardíaca <https://www.hfsa.org/patient/patient-tools/educational-modules/>

### Para obtener más información sobre recetas con contenido bajo de sodio, visite:

- No pase la sal: Recetas para el éxito: <https://cdn.ymaws.com/www.aahfn.org/resource/resmgr/Docs/awareness/cookbookpdf.pdf>
- Cómo llevar una alimentación con contenido bajo de sodio: [http://www.hfsa.org/wp-content/uploads/2017/05/HFSA\\_Module2\\_0518.pdf](http://www.hfsa.org/wp-content/uploads/2017/05/HFSA_Module2_0518.pdf)

### Recursos para dejar de fumar:

- Línea para abandonar el uso de tabaco en Illinois 1-866-784-8937 (866-QUIT-YES) <https://quityes.org>

### Recursos para ejercitarse y mantenerse activo:

Siéntese y póngase en forma; [www.sitandbefit.org](http://www.sitandbefit.org), un programa para ejercitarse sentado que se transmite en las televisoras públicas a nivel nacional. También está disponible en formato DVD.

# Advocate Health Care

## Recursos sobre insuficiencia cardíaca

### Únase a MyAdvocateAurora

MyAdvocateAurora le permite gestionar su salud en línea desde cualquier lugar. Envíe mensajes a su médico, vea los resultados de sus exámenes, programe citas y pague su factura en línea, todo desde un panel seguro y personalizado. Para unirse a MyAdvocateAurora, visite [www.myadvocateaurora.org](http://www.myadvocateaurora.org).

## Índice

Metas de atención de insuficiencia cardíaca/ Equipo de atención médica	Página	2
¿Qué es la insuficiencia cardíaca?		3
¿Qué puede esperar durante su estadía en el hospital?		4-6
<b>Plan de atención a domicilio</b>		<b>7-21</b>
• Tome sus medicamentos todos los días y conozca para qué sirven los medicamentos que se usan para tratar la insuficiencia cardíaca		7-9
• Disminuya el consumo de sal		10-12
• Limite el consumo de líquidos		13-14
• Manténgase activo todos los días		15-16
• Pésele diariamente		17
• Registro de peso diario		18-19
• Su Plan de acción según el semáforo		20
• Haga un seguimiento con su equipo de atención médica		21
<b>Recursos de Advocate Health Care</b>		<b>22-24</b>
<b>Otros recursos sobre insuficiencia cardíaca</b>		<b>25</b>

# Metas de atención de insuficiencia cardíaca/ Equipo de atención médica

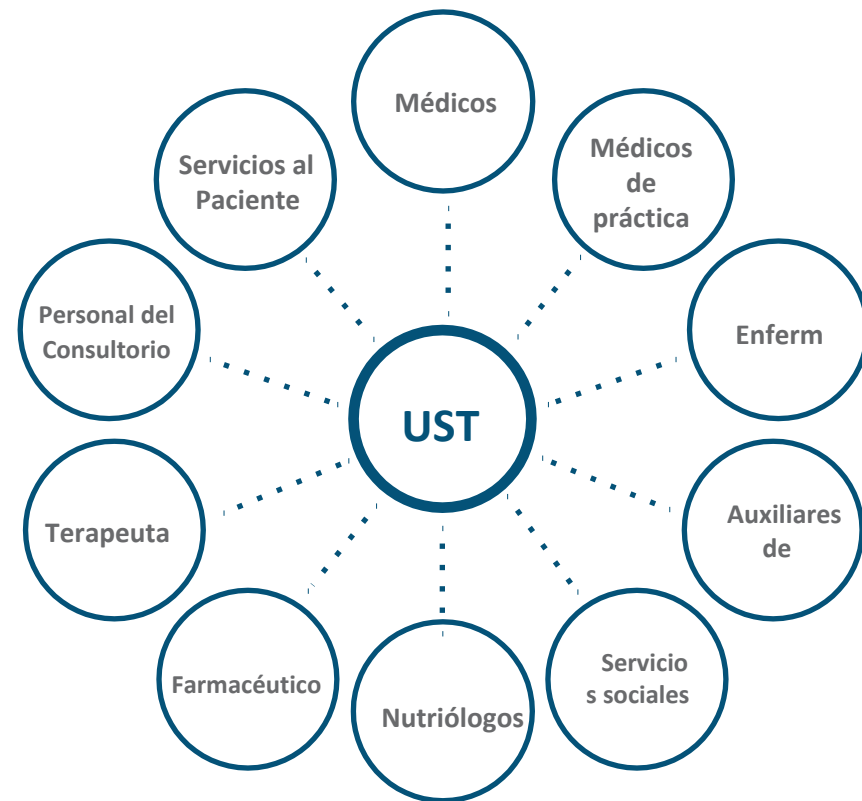
## Metas de atención de insuficiencia cardíaca

Hay tres metas principales en la atención de su insuficiencia cardíaca:

- Entender su tratamiento
- Manejar sus medicamentos
- Desarrollar cambios en su estilo de vida que funcionen para usted. Esto mejorará la forma en que se siente y le ayudará a vivir bien en su hogar.

## ¿Quiénes son los miembros de su equipo de atención médica?

**USTED** es una pieza importante de su propio equipo de atención. Participe activamente en su propia atención. No tenga miedo de hacer preguntas. Mientras más participe en su atención cuando esté en el hospital, mejor podrá cuidarse cuando vuelva a casa. **Estamos aquí para ayudarle**



Si tiene alguna duda con respecto a la insuficiencia cardíaca o sobre la información de este folleto, hable con un miembro del equipo de atención médica. También hay otros recursos al dorso de este folleto, que puede usar para obtener más información sobre la insuficiencia cardíaca. Si tiene alguna duda cuando llegue a casa o si no está seguro de qué debe hacer, hable con un miembro del equipo de atención médica.

***¡Estamos con usted!***

# Advocate Health Care Recursos sobre insuficiencia cardíaca

## Cuidados Paliativos de Advocate:

**Servicio:** Los cuidados paliativos son un tipo especial de atención para las personas que tienen una condición médica grave. El programa se centra en aliviar el dolor y otros síntomas, y al mismo tiempo, en la atención de las necesidades psicológicas, emocionales y espirituales de usted, sus familiares y cuidadores.

### ¿Cómo funciona?

Los beneficios de los cuidados paliativos incluyen:

- Una mejor comprensión de su padecimiento y de sus opciones de atención médica
- Apoyo emocional para usted y su familia
- Alivio de síntomas difíciles, como dolor, falta de aliento, fatiga, estreñimiento, náuseas, pérdida del apetito y dificultades para dormir
- Mejorar su capacidad para seguir con su vida diaria

Llame al **630.571.8990** para obtener más información sobre los servicios de Cuidados Paliativos de Advocate.

## Servicios para enfermos terminales de Advocate:

**Servicios:** Los servicios para enfermos terminales de Advocate ofrecen una gama completa de servicios para enfermos terminales a los pacientes que deciden no someterse a tratamiento médico curativo. La mayor parte de la atención para enfermos terminales se proporciona en el hogar, que es el lugar en donde los pacientes desean estar.

La atención puede proporcionarla un médico de cuidados paliativos, un enfermero, un auxiliar de enfermería, un trabajador social, voluntarios o un capellán, en función de sus necesidades.

Llame al **630.963.6800** para obtener más información sobre los servicios para enfermos terminales de Advocate. (Tenga en cuenta que se requiere una orden médica para acceder a los servicios para enfermos terminales. Hable con su médico).

# Advocate Health Care.

## Recursos sobre insuficiencia cardíaca

### Servicios a domicilio de Advocate

Advocate a domicilio, la división de salud a domicilio de Advocate Health Care, proporciona atención de enfermería, atención para enfermos terminales, equipo médico, infusiones y terapias respiratoria y de rehabilitación en el hogar.

**Servicio:** Los servicios de salud a domicilio de Advocate incluyen enfermería, fisioterapia, terapia ocupacional, terapia del lenguaje, trabajador social y asistente de atención médica a domicilio para el paciente confinado en casa.

**¿Cómo funciona?** Los médicos de salud a domicilio lo visitarán en un horario en función de su plan de atención individualizado. Tendrá a su disposición apoyo a distancia o por teléfono los siete días de la semana. La cantidad y el tipo de atención que reciba se basarán en las órdenes médicas y en los tipos de servicio que usted necesite.

Para conocer mejor los servicios de salud a domicilio de Advocate, visite [www.advocatehealth.com/advocate-at-home](http://www.advocatehealth.com/advocate-at-home) o llame al

**1.800.564.2025.** (Tenga en cuenta que se requiere una orden médica para acceder a los servicios de salud a domicilio. Hable con su médico).

### Servicio de rehabilitación (Rehab) cardíaca para la insuficiencia cardíaca:

**Servicio:** Terapia de ejercicio monitoreado e información sobre estilos de vida saludables

**¿Cómo funciona?**

- Consejos para alimentarse de forma sana para el corazón (estrategias a largo plazo para perder peso y mantenerse en su peso adecuado)
- Consejos para ayudarlo a incorporar la actividad física y el ejercicio en su vida diaria
- Consejos para ayudarlo a lidiar con el estrés en su vida
- Consejos para ayudarlo a mejorar su estado de ánimo
- Consejos para ayudarlo a dejar de fumar (si lo necesita)

Advocate Health Care ofrece centros de rehabilitación cardíaca en muchas comunidades en Illinois. Para obtener más información comuníquese con la Clínica de Insuficiencia Cardíaca de su centro.

# ¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

## ¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

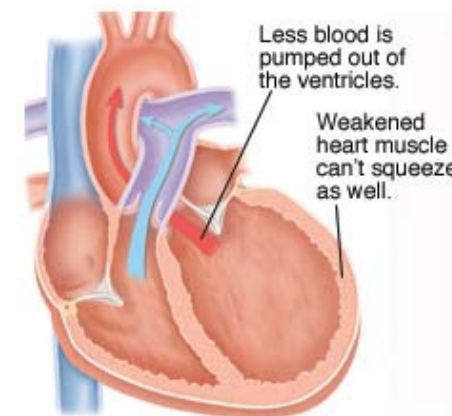
La insuficiencia cardíaca es un padecimiento en el que el corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo.

La insuficiencia cardíaca empeora con el tiempo y no tiene cura. Los síntomas se pueden controlar trabajando en conjunto con su equipo de atención médica.

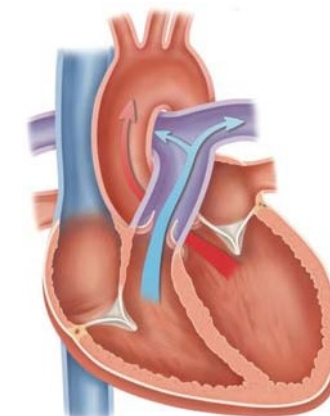
## Tipos de insuficiencia cardíaca

- El corazón no es lo suficientemente fuerte para bombear: insuficiencia cardíaca sistólica, o
- El corazón no puede llenarse con una cantidad de sangre suficiente: insuficiencia cardíaca diastólica

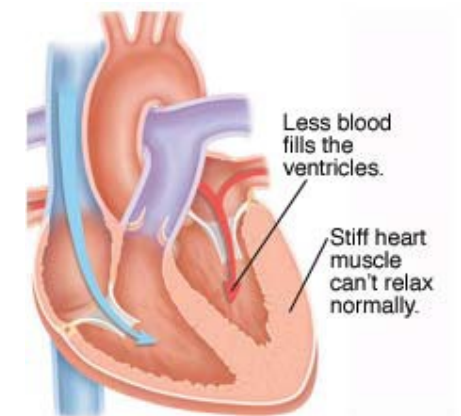
**Insuficiencia cardíaca sistólica diastólica**



**Corazón normal:**



**Insuficiencia cardíaca**



Imágenes cortesía de © 2018 The StayWell Company, LLC

***¡Estamos con usted!***

# Qué puede esperar mientras esté en el hospital

## ¿Qué puede esperar durante su estadía en el hospital por insuficiencia cardíaca?

Si tiene insuficiencia cardíaca, es posible que tenga que aprender muchas cosas nuevas para controlarla. Mientras esté en el hospital, el equipo de atención médica le ayudará a cuidarse y le enseñará cómo mantenerse sano cuando se vaya a casa.

### Sus medicamentos

Se le recetarán medicamentos para que su corazón funcione mejor y que le ayudarán a eliminar el exceso de líquidos en su cuerpo.

Asegúrese de comprender para qué sirven estos medicamentos y cómo tomarlos. Si tiene alguna duda con respecto a cualquiera de sus medicamentos, hable con un miembro del equipo de atención médica.

**Consejo:** Pedir que le surtan su receta antes de abandonar el hospital le facilitará continuar tomando los medicamentos correctamente cuando vaya a casa. Pregunte al equipo de atención médica cómo surtir su receta antes de irse a casa.

Asegúrese de tomar sus medicamentos: todas las dosis, todos los días

### Siga una dieta y limite el consumo de líquidos

La sal puede hacer que su cuerpo retenga agua, y eso puede hacer que su corazón trabaje más. Reducir el consumo de sal y de líquidos puede facilitar que se deshaga del exceso de agua en su cuerpo para que pueda comenzar a sentirse mejor.

Mientras esté en el hospital, es probable que le den una dieta con contenido bajo de sal y que se le limite la cantidad de líquidos que puede beber. Al consumir menos sal:

- Disminuirá la hinchazón de las piernas o el estómago
- Podrá respirar mejor
- Disminuirá la sensación de plenitud (estar lleno)
- Controlará su presión arterial

Incluso después de salir del hospital, disminuir su consumo de sal deberá volverse un **hábito de por vida**.

# Plan de atención a domicilio: citas de seguimiento

## Atención de seguimiento

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad de por vida, que empeora con el tiempo. Llevar una atención de seguimiento con su proveedor de atención médica es la mejor manera de permanecer alejado del hospital, vivir más y vivir bien.

Revise las instrucciones de alta que recibió al salir del hospital para ver sus próximas citas.

Tener insuficiencia cardíaca no significa que tendrá que dejar de vivir su vida al máximo. Si cumple con su plan de atención en el hogar, todavía puede hacer muchas de las cosas que le gusta hacer.

## Conozca su plan de atención en el hogar:

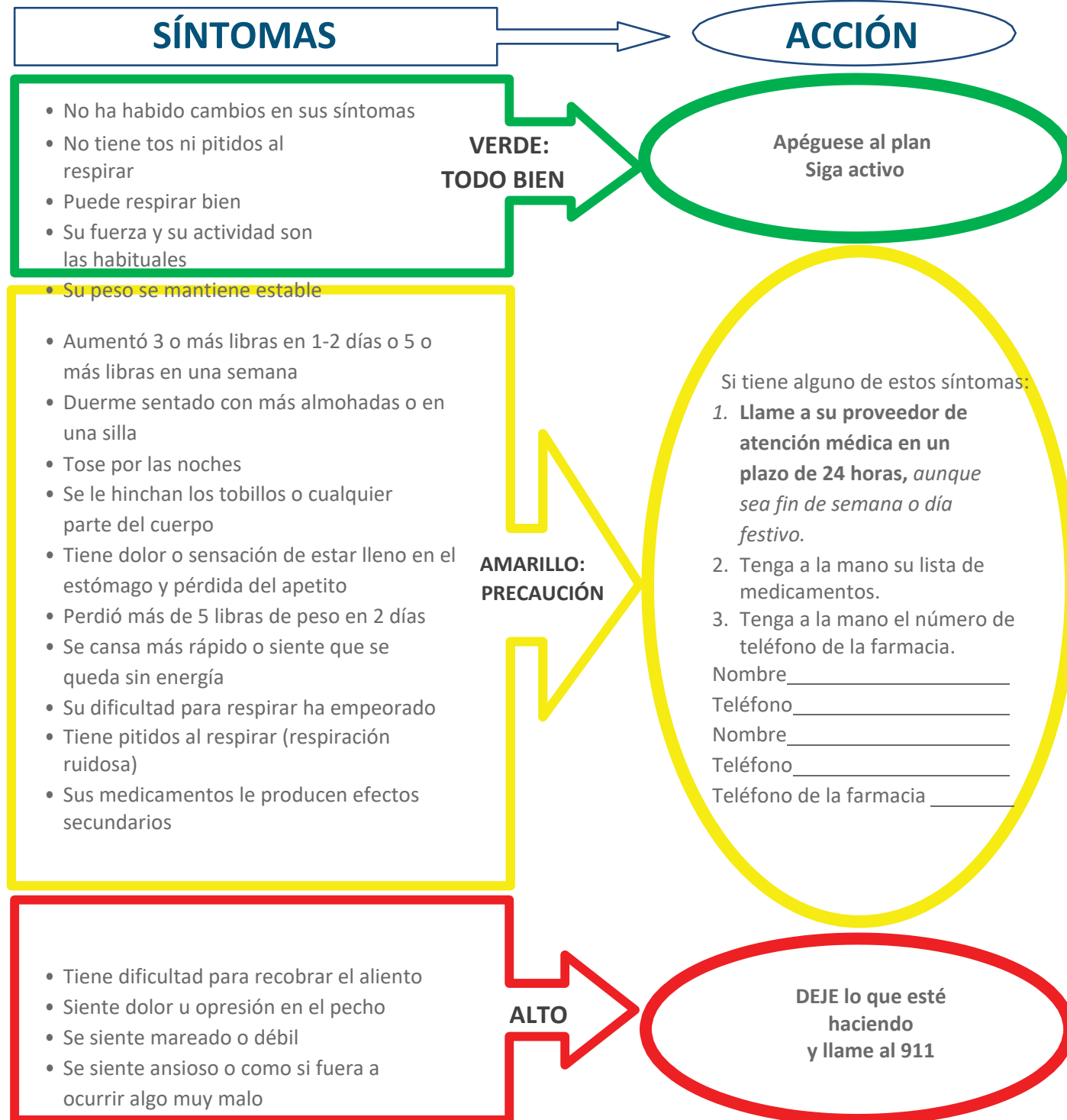
1. **Tome sus medicamentos: todas las dosis, todos los días**
2. **Disminuya el consumo de sal**
3. **Limite el consumo de líquidos**
4. **Manténgase activo todos los días**
5. **Pésese diariamente**
6. **Use el Plan de acción según el semáforo**
7. **Haga un seguimiento con su equipo de atención médica.**

***¡Estamos con usted!***

# Plan de atención en el hogar: su plan de acción

Ponga esta hoja en su refrigerador para acordarse de revisar sus síntomas todos los días.

## Su Plan de acción según el semáforo



Si tiene alguna duda o si no está seguro de qué debe hacer, hable con su proveedor de atención médica.

# Qué puede esperar mientras esté en el hospital (cont.)

## Permanezca activo

El corazón es un músculo que necesita ejercitarse para mantenerse sano y fuerte. Es importante que se mantenga en movimiento, incluso mientras esté en el hospital. Permanecer activo le ayudará a sentirse mejor y a estar más fuerte.

Hable con un miembro del equipo de atención médica sobre sus niveles de actividad. Ellos pueden ayudarle a hacer un plan.

Algunas formas de seguir activo mientras esté en el hospital pueden ser:

- Sentarse para tomar cada comida.
- Trabajar con terapia: Su médico podría ordenar que reciba fisioterapia, terapia ocupacional y rehabilitación cardíaca.

## Lleve un registro de su peso a diario

Llevar un registro de su peso todos los días es muy importante cuando se tiene insuficiencia cardíaca. Un aumento de peso repentino significa que su cuerpo está reteniendo agua.

Debe registrar su peso una vez todos los días:

- Pésese a primera hora en la mañana
- Antes de vestirse
- Antes de comer o beber algo
- Después de orinar (“hacer pipí”)

Pesarse de la misma forma todos los días debe convertirse en un hábito de por vida.

## Medición de su consumo y producción de líquidos en el hospital

Mientras esté en el hospital, mediremos todos los líquidos que ingiera. Los líquidos incluyen agua, gaseosas, jugo, café, té, leche, sopa, helado, gelatina y hielo.

También mediremos la cantidad de orina que produzca. Tendrá que orinar en un orinal o “cómodo” colocado en la taza del baño para que podamos medir la orina correctamente.

Informe a su cuidador si bebió más líquido del esperado.

Informe a su cuidador después de que orine para que pueda medir la cantidad de orina y vaciar el orinal o “cómodo”.

# Qué puede esperar mientras esté en el hospital (cont.)

## Revisar los síntomas

El equipo de atención médica con frecuencia le hará preguntas sobre los signos y síntomas que lo llevaron al hospital. Nuestro objetivo al hacerle estas preguntas es asegurarnos de que los síntomas que hicieron que viniera al hospital están mejorando.

Estos signos y síntomas sobre los que le preguntaremos pueden incluir:

- falta de aliento o dificultad para respirar
- cansancio
- hinchazón en las manos, los pies, los tobillos o el estómago
- cambios recientes en su peso
- dificultad para realizar las actividades cotidianas, como bañarse, caminar, hablar o comer.
- problemas para oír
- dolor o presión en el pecho en reposo o con actividad
- problemas para comer: sensación de estar lleno o pérdida del apetito
- problemas de la piel: piel fría, llagas que no se curan.

Estaremos atentos a que estos signos y síntomas estén desapareciendo antes de que abandone el hospital.

***¡Estamos con usted!***

# Plan de atención a domicilio: pésese diariamente (cont.)

Coloque esta hoja cerca de su báscula para que se acuerde de anotar su peso todos los días.

Fecha	Peso	Fecha	Peso	Fecha	Peso



# Plan de atención a domicilio: pésese diariamente (cont.)

Coloque esta hoja cerca de su báscula para que se acuerde de anotar su peso todos los días.

Fecha	Peso	Fecha	Peso	Fecha	Peso

# Plan de atención a domicilio

## Qué debe hacer al llegar a casa

1. Tome sus medicamentos: todas las dosis, todos los días
2. Disminuya el consumo de sal
3. Limite el consumo de líquidos
4. Manténgase activo todos los días
5. Pésese diariamente
6. Use el Plan de acción según el semáforo
7. Haga un seguimiento con su equipo de atención médica.

## Tome sus medicamentos: todas las dosis, todos los días

La insuficiencia cardíaca se puede controlar con medicamentos. Es importante que tome sus medicamentos correctamente. Esto le ayudará a su corazón a bombear mejor y puede hacer que se sienta mejor y viva más.

- Tome sus medicamentos todos los días
- **No omita dosis** de sus medicamentos, aunque se sienta bien
- Pregúntele a su médico cómo resurtir sus medicamentos
- Si cree que está teniendo algún efecto secundario causado por los medicamentos, no deje de tomarlos. Llame al consultorio del médico de inmediato y dígame sus inquietudes

Si tiene problemas para pagar sus medicamentos, hable con un miembro del equipo de atención médica.

# Plan de atención a domicilio: tome sus medicamentos

## Tome sus medicamentos: todas las dosis, todos los días

Tenga un plan sobre cómo tomar sus medicamentos cuando regrese a casa.

Hable con un miembro del equipo de atención médica para que le aconseje.

Aquí tiene algunas ideas:

- Haga una lista de medicamentos con instrucciones sobre cómo y cuándo tomarlos
- Use una caja organizadora para pastillas
- Otro método \_\_\_\_\_



**Consejo:** Lleve consigo su lista de medicamentos o los frascos de medicamentos cada vez que acuda al médico.

El médico puede revisar sus medicamentos para asegurarse de que está seguro y de que tiene la cantidad suficiente.

## Conozca sus medicamentos para tratar la insuficiencia cardíaca

**Diuréticos** controlan la cantidad de sal y de agua que hay en su cuerpo.

- Este medicamento lo hará orinar o “hacer pipí” para deshacerse del exceso de sal y agua.
- Para mantener su cuerpo en equilibrio, su médico puede ajustar la cantidad de medicamento que toma de uno día a otro.
- Los diuréticos más comunes son:
  - Furosemida (Lasix)
  - Bumetanida (Bumex)
  - Torasemida (Demadex)
- Mis diuréticos: \_\_\_\_\_

**Betabloqueadores** hacen que su frecuencia cardíaca sea más lenta, para que su corazón no trabaje tanto.

Estos medicamentos le pueden ayudar a sentirse mejor, a permanecer alejado del hospital y a vivir más.

- Los betabloqueadores comunes para tratar la insuficiencia cardíaca son:
  - Carvedilol (Coreg)
  - Succinato de metoprolol (Metoprolol XL, Toprol XL)
  - Bisoprolol (Zebeta)
- Mi betabloqueador: \_\_\_\_\_

# Plan de atención a domicilio: pésese diariamente

## Pésese diariamente

Use el Registro de peso diario que está en este folleto para llevar el control de su peso diario.

### RECUERDE:

Debe registrar su peso una vez todos los días:

- Pésese a primera hora en la mañana
- Antes de vestirse
- Antes de comer o beber algo
- Después de orinar (“hacer pipí”)



**Consejo:** Después de pesarse, anote su peso en la tabla de pesos (en la página siguiente) o en un calendario.

Luego, vaya a su Plan de Acción según el semáforo (página 20) para revisar sus síntomas y tomar cualquier acción necesaria.

# Plan de atención a domicilio:

## Manténgase activo todos los días

Verifique con su equipo de atención médica antes de iniciar cualquier actividad nueva. Comience por hacer una actividad durante **5-10** minutos la mayoría de los días de la semana.

A medida que se le haga más fácil, agregue poco a poco **más minutos de actividad a la vez** hasta alcanzar la meta de 30 minutos o más. Planifique su actividad en el momento del día en que suele sentirse mejor.

Realizar las actividades con un amigo o compañero puede hacer que disfrute más el ejercicio.

**Detenga la actividad** y llame al equipo de atención médica si:

- se siente inestable o mareado
- su falta de aliento es peor de lo normal o no mejora al descansar
- tiene dolor o molestia inusuales

### Llame inmediatamente al 911 si:

- tiene dolor, opresión, contracción, pesadez o sensación de apretamiento en el pecho
- tiene dolor inusual en los brazos, la espalda, la mandíbula, el cuello o la espalda
- se desmaya o pierde la consciencia
- tiene palpitaciones, latidos irregulares o muy rápidos y además se siente mareado, inestable, tiene dolor en el pecho o náuseas

# Plan de atención a domicilio: Tome sus medicamentos (cont.)

## Conozca sus medicamentos para tratar la insuficiencia cardíaca (cont.)

**Inhibidores de enzimas convertidoras de la angiotensina (inhibidores de ACE):** relajan y expanden los vasos sanguíneos para aumentar el flujo de sangre y el oxígeno hacia el corazón. Estos medicamentos también permiten que el corazón trabaje menos. Este medicamento le ayudará a sentirse mejor y a vivir más.

- Los inhibidores de ACE comunes son:
  - Lisinopril (Prinivil, Zestril)
  - Captopril (Capoten)
  - Enalapril (Vasotec)
  - Ramipril (Altace)
  - Quinapril (Accupril)

**Bloqueadores del receptor de la angiotensina (ARB's):** se pueden usar **en lugar de los inhibidores de la ACE** en las personas que tienen efectos secundarios con ellos. Los ARBs reducen el efecto de ciertas hormonas del estrés que son perjudiciales (sustancias que se acumulan en el cuerpo de la persona que tiene insuficiencia cardíaca). Tienen acciones similares a la de los inhibidores de la ACE.

- Son ejemplos de ARBs:
  - Candesartán (Atacand)
  - Irbesartán (Avapro)
  - Valsartán (Diovan)
  - Losartán (Cozaar)

- Mi pastilla de **inhibidor de la ACE o de ARB** es: \_\_\_\_\_

Antagonistas del receptor de mineralocorticoides: le ayudan a permanecer alejado del hospital y a vivir más. Estos medicamentos disminuyen la cantidad de sodio y agua que su cuerpo retiene. Este medicamento actúa de dos formas para bloquear los efectos perjudiciales de las hormonas del estrés que estrechan los vasos sanguíneos, lo que hace que el cuerpo retenga la sal y el agua.

- Espironolactona
- Eplerenona

O puede que le administren un nuevo tipo de medicamento, llamados inhibidores de los receptores de angiotensina y neprilisina (ARNIs). Este medicamento actúa de dos formas para bloquear los efectos perjudiciales de las hormonas del estrés que estrechan los vasos sanguíneos, lo que hace que el cuerpo retenga la sal y el agua.

- Ejemplos de ARNIs
  - Sacubitril-valsartán (Entresto)

**Muchos suplementos herbales y medicamentos de venta libre (como el ibuprofeno, Advil, Aleve o el naproxeno) pueden interactuar con sus medicamentos. Hable con un miembro del equipo de atención médica antes de comenzar a tomar cualquiera de estos suplementos o medicamentos.**

# Plan de atención a domicilio: disminuya el consumo de sal

## Disminuir el consumo de sal (sodio)

Consumir demasiada sal (sodio) puede hacer que su cuerpo retenga agua. Esto hace que su corazón trabaje más para bombear la sangre a todo su cuerpo. Esta acumulación de líquido puede producir falta de aliento e hinchazón en los pies, las piernas, las manos y el estómago.

Su proveedor de atención médica le puede pedir que limite la cantidad sal (sodio) que consume a menos de 2000 miligramos (mg) diarios. Propóngase como objetivo 500-700 mg de sodio por comida.

La mayoría de los alimentos contienen sal (sodio) y la mayoría de los estadounidenses consumen 4000-5000 mg de sal al día en su dieta diaria.

## Algunas formas de consumir menos sodio

- Retire el salero de la mesa y no agregue sal a los alimentos cuando los esté cocinando.
- Use pimienta, hierbas, especias, mezclas de hierbas Mrs. Dash, limón o vinagre para añadir sabor. Pregunte a su médico antes de usar cualquier tipo de sustituto de la sal, como No Salt, NuSalt, o Morton Salt Substitute.
- Lea las etiquetas de los alimentos y escoja los que tengan menos de 140 mg de sodio por porción.
- Trate de cocinar sus alimentos en el hogar. Tendrá un mejor control sobre la cantidad de sodio que hay en su plato.
- Limite las salidas a cenar a una vez por semana o menos. Las comidas de restaurante tienen un contenido de sodio alto.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

# Plan de atención a domicilio: manténgase activo todos los días

## Manténgase activo todos los días

Ser más activo es una de las mejores cosas que puede hacer para cuidarse cuando tiene insuficiencia cardíaca.

### Al mantenerse activo:

- mejora la salud de su corazón y sus pulmones
- aumenta su fortaleza
- aumenta su energía para hacer sus actividades diarias
- ayuda a controlar la presión arterial, el colesterol y la diabetes
- mejora su amplitud de movimientos y equilibrio
- ayuda a perder peso o a mantener su peso
- reduce el estrés



## Diferentes formas de mantenerse activo

- Hacer ejercicios en una silla o marchar en el mismo lugar
- Caminar en su casa, en la zona donde vive o en el centro comercial
- Estirarse, tomar clases de yoga o bailar con sus canciones favoritas
- Usar una bicicleta fija
- Tomar clases de ejercicio o usar un video para hacer ejercicio en el hogar
- Nadar o hacer ejercicios acuáticos
- Participar en un programa de rehabilitación en su área

# Plan de atención a domicilio: Limite el consumo de líquidos (cont.)

## Limite el consumo de líquidos

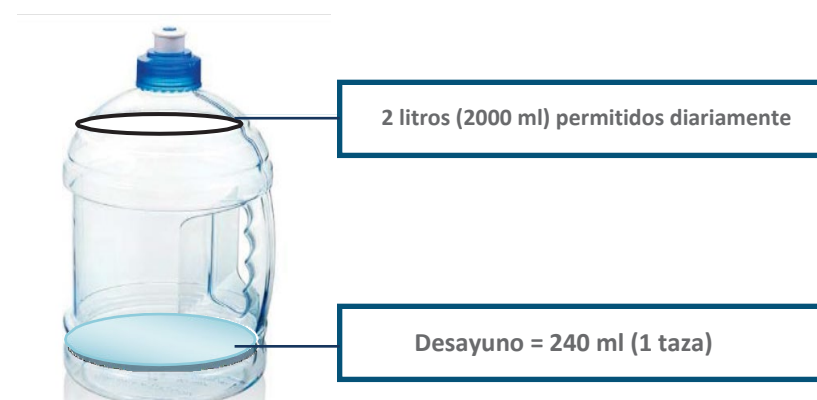
Puede llevar de dos formas la cuenta de la cantidad de líquido que bebe:

1 cada vez que ingiera algo de líquido, anote la cantidad que bebió. Súmelo cada vez que tome.

Ejemplo:

Líquido	Cantidad	ml	Total líquidos
Agua con las pastillas de la mañana	¼ taza	60 ml	60
Jugo de naranja	½ taza	120 ml	180
Café	1 taza	240 ml	420
Leche con cereal	½ taza	120 ml	540
Sopa con contenido bajo de sodio para la comida del mediodía	1 taza	240 ml	780

2 Marque en un envase grande la cantidad de líquido que puede consumir en un día. Cuando consuma líquidos, vierta una cantidad de agua equivalente en el envase. Cuando el envase se llene, habrá alcanzado su límite del día:



### Consejos para que no le dé sed:

- limite los alimentos salados
- mastique chicle
- tome las pastillas con puré de manzana
- evite el sol radiante en lo posible: salga temprano en la mañana o en la noche

# Plan de atención a domicilio: disminuya el consumo de sal (cont.)

## Evitar o limitar estos alimentos con contenido alto de sal:

Refrigerios salados, como galletas saladas y papas fritas



Alimentos empanizados o fritos



Carnes procesadas, como hot dogs, chorizo, tocino y jamón



Quesos procesados, como queso americano y requesón



Carnes y pescados enlatados



Alimentos empacados, como arroz o mezclas de pasta saborizados



## Elegir estos alimentos con contenido bajo de sal:

Palomitas de maíz sin sal, nueces sin sal o papas fritas con contenido bajo de sodio



Frutas y verduras frescas



Carnes magras, aves, pescado o carne de almuerzo magra con contenido bajo de sodio



Queso natural en cantidades pequeñas



Pescado fresco, pescado congelado sin saborizantes o atún en agua con contenido bajo de sodio



Cocinar desde cero; hacer arroz o pasta blancos. Sazonarlos con hierbas o especias al gusto.



# Plan de atención a domicilio: disminuya el consumo de sal (cont.)

## Disminuir el consumo de sal (sodio)

Este es un ejemplo de la misma comida, cocinada de dos formas. En una de las preparaciones se usan menos ingredientes que contienen sodio.

Preparación "estándar"		Preparación con contenido bajo de sodio	
Espaguetis con ½ taza de salsa marinara y 4 albóndigas	800-900 mg	Espaguetis con ½ taza de salsa de tomate italiana sin sal y albóndigas caseras* (pavo molido, pimienta, perejil y hojuelas de cereal de grano entero)	Menos de 300 mg
Acompañamiento: ensalada con 2 cucharadas de aderezo italiano	300-400 mg	Acompañamiento: ensalada con 2 cucharadas de aderezo de aceite y vinagre para ensalada*	0 mg
½ taza de ejotes enlatados	300-400 mg	Ejotes congelados, cocinados al vapor en bolsa, con mantequilla sin sal	0 mg
2 rebanadas de pan con ajo congelado	500-600 mg	2 rebanadas delgadas de pan integral de trigo con mantequilla sin sal y ajo en polvo	200-300 mg
<b>Total:</b>	<b>1900-2300 mg</b>	<b>Total:</b>	<b>500-600 mg</b>

\* Descubra recetas deliciosas, con bajo contenido de sodio, en:

<https://recipes.heart.org>

<https://cdn.ymaws.com/www.aahfn.org/resource/resmgr/Docs/awareness/cookbookpdf.pdf>

[http://www.hfsa.org/wp-content/uploads/2017/05/HFSA\\_Module2\\_0518.pdf](http://www.hfsa.org/wp-content/uploads/2017/05/HFSA_Module2_0518.pdf)

Para obtener más información sobre su dieta, pida hablar con un nutriólogo.

Su proveedor de atención médica podría pedirle que limite la cantidad de líquido que

consume a diario. Pregúntele cuánto líquido debe tomar diariamente

¿Qué se considera como líquido? Cualquier alimento que sea líquido a temperatura ambiente.

Cada vez que ingiera líquidos, estos cuentan para el total.

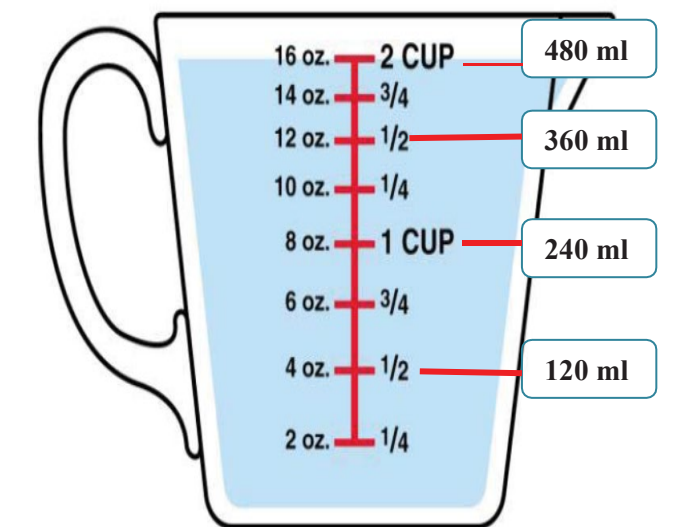
### Ejemplos de líquidos

cubos de hielo  
refrescos, gaseosas, jugos,  
leche, café con leche,  
té, caldo, sopa,  
helado, leche malteada,  
sorbete, yogurt congelado,  
paletas, gelatina, alcohol,  
cerveza, vino

### 2000 mililitros (ml) de líquido

al día es el límite de líquidos más recomendado.

2 litros, 8 vasos (vasos de 8 onzas) de líquido



### Precaución:

Algunas frutas jugosas (como la sandía) contienen grandes cantidades de líquido y se deben consumir con moderación.