


## ZONAS DE INSUFICIENCIA CARDÍACA: ¿Cómo me siento y lo que debo hacer?



**Nombre del paciente:** \_\_\_\_\_

<p><b>TODOS LOS DÍAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pésese en la mañana antes del desayuno, anote su peso y compárelo con el peso del día anterior</li> <li>• Tome los medicamentos de la forma indicada</li> <li>• Revisar si tiene hinchazón de los pies, tobillos, piernas y estómago</li> <li>• Comer alimentos bajos en sal</li> <li>• Balancear los períodos de actividad y descanso</li> </ul>	<p><b>TODOS LOS DÍAS</b></p> <p>¿En qué zona de insuficiencia cardiaca se encuentra hoy?</p> <p style="text-align: center;">Verde, Amarilla o Roja</p> <p><b>Primer peso en casa</b> _____</p>
<p style="text-align: center;"><b>¿Cómo me siento?</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>¿Qué debo hacer?</b></p>
<p><b>Zona verde: Está en EXCELENTE control si:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No tiene dificultad para respirar o problemas para respirar.</li> <li>• No tiene hinchazón de los pies, tobillos, piernas o estómago.</li> <li>• No ha ganado peso</li> <li>• No tiene dolor de pecho</li> <li>• No tiene ninguna disminución en su nivel normal de actividad</li> </ul>	<p><b>Plan de acción para la Zona verde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continúe tomando sus medicamentos según lo indicado</li> <li>• Continúe pesándose todos los días</li> <li>• Continúe con el seguimiento de su plan de comidas bajas en sal</li> <li>• Acuda a todas las citas programadas</li> <li>• Continúe con su plan indicado de actividad física</li> </ul>
<p><b>Zona amarilla: Llame a su proveedor si tiene alguno de los siguientes síntomas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de peso de tres o más libras en 24 horas o según lo anotado _____</li> <li>• Aumento de peso de cinco o más libras en una semana o según lo anotado _____</li> <li>• Inicio o aumento de tos</li> <li>• Nueva hinchazón de los pies, tobillos, piernas o estómago.</li> <li>• La ropa, los cinturones o joyas como anillos, de repente le quedan más ajustados</li> <li>• Sensación de llenura o llenarse más rápido al comer</li> <li>• Falta de aliento o dificultad para respirar con las actividades diarias o cuando está descansando</li> <li>• Necesita más almohadas para dormir en la noche o debe dormir en una silla</li> <li>• Inicio o aumento de fatiga, cansancio o pérdida de energía</li> <li>• Silbidos en el pecho sin dificultad para respirar y es capaz de recuperar el aliento</li> </ul>	<p><b>Plan de acción para la Zona amarilla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estos síntomas muestran que necesita ajustar o cambiar sus medicamentos o plan de atención.</li> <li>• Llame a su equipo de atención médica (clínica) para atención</li> </ul> <p>Proveedor de atención primaria _____</p> <p>Número de teléfono: _____</p> <p><u>Fuera de horario:</u> Cuando llame al número de teléfono de la clínica, será comunicado con un servicio fuera de horario</p>
<p><b>Zona roja: Necesita atención AHORA si tiene cualquiera de lo siguiente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicio o empeoramiento de confusión o problemas para pensar con claridad</li> <li>• Dolor de pecho u opresión que no desaparece</li> <li>• Dificultad para respirar, para recuperar el aliento o dificultad para hablar</li> <li>• Mareos con problemas para caminar, para ponerse de pie, caídas, desvanecimientos, desmayos</li> <li>• Fatiga o cansancio extremos; dificultad para completar actividades comunes</li> </ul>	<p><b>Plan de acción para la Zona roja</b></p> <p><b>Llame al 9-1-1</b></p> <div style="text-align: right;">  </div>