


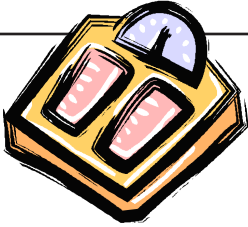





Manejando su falla cardiaca — A simple vista

Para una emergencia, llame al 911

Peso diario	Dieta restringida a 2,000 mg de sal	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 báscula y use la misma cantidad de 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: left; margin-top: 20px;">  </div>	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ■ No use sal de mesa para cocinar. ■ Limite la sal (sodio) a 2,000 mg o menos cada día. ■ Lea las etiquetas de la comida para saber cuántos miligramos (mg) de sal hay en una porción. Bajo en sodio significa 140 mg o menos por 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 substitutos 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"> ■ Subir de peso (vea “Peso diario”) ■ Molestia en el pecho que no se alivia con nitroglicerina ■ Nueva sensación de que se le entrecorta la respiración, sensación de que empeora o siente esto cuando se acuesta ■ Despertar sin aliento en la noche ■ Tos nueva o que empeora, especialmente cuando se acuesta ■ Hinchazón de los pies, los tobillos o las piernas ■ Fatiga nueva o que ha aumentado ■ Nausea, dolor abdominal o sensación de estar lleno ■ Mareo nuevo o que empeora

Managing Your Heart Failure — At a Glance

For an Emergency, Call 911

Daily Weight	2,000 mg Salt-restricted Diet	Medicines	Activity/Exercise	When to Call Your Health Care Provider
 <ul style="list-style-type: none"> ■ Weigh yourself every morning after you urinate and before you eat or drink anything. ■ Use the same scale and wear the same amount of clothing. ■ Keep a log of your weights. ■ Call your health care provider right away if you have a weight gain of 3 pounds in one day or 5 pounds in one week. 	 <ul style="list-style-type: none"> ■ Do not use salt at the table or for cooking. ■ Limit salt (sodium) to 2,000 mg or less each day. ■ Read food labels to find out the milligrams (mg) of salt 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 one 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"> ■ weight gain (see “Daily Weight”) ■ chest discomfort not relieved by nitroglycerin ■ shortness of breath that is new, becomes worse, or occurs when you lie flat ■ waking up breathless at night ■ new or worsening cough, especially when lying down ■ swelling of feet, ankles or legs ■ new or worsening fatigue ■ nausea, abdominal pain and/or fullness ■ new or worsening dizziness



© 2008 ALLINA HEALTH SYSTEM
 ALLINA® AND THE ALLINA LOGO ARE REGISTERED TRADEMARKS OF
 ALLINA HEALTH SYSTEM
 OTHER TRADEMARKS USED ARE OWNED BY THEIR RESPECTIVE OWNERS
 cvs-spanish-ahc-43783 (10/06)