

¿Qué debe lograr la persona con insuficiencia cardiaca para cuidarse con éxito?

Meta 1	Aprender los signos de empeoramiento de la insuficiencia cardiaca y saber cuándo llamar al doctor 1) 2) 3) 4)	
Meta 2	Asegurarse de tomar todas las pastillas que le recomendó el doctor 1).....organizándolas en un pastillero 2).....teniendo escrito qué es lo que debe tomar, cuántas debe tomar, cuándo debe tomarlas y llevarlas siempre consigo	
Meta 3	Llevar siempre una lista actualizada de todas las pastillas que toma y llevarle esa lista al doctor cuando lo tenga que ver.	
Meta 4	Disminuir la sal de la dieta: 1) no agregando sal al cocinar 2) no agregando sal al plato 3) usando sustitutos de la sal 4) leyendo el contenido de sodio que informan las etiquetas ----- -----	
Meta 5	Pesarse cada día y anotar el peso. Si aumenta de peso seguir la indicación del doctor: comunicarse con la policlínica, aumentar el diurético	

Meta 6	Vacunarse contra la gripe cada otoño y darse la vacuna contra el neumococo si aún no la ha recibido	
Meta 7	Elegir alimentos saludables. Disminuir los alimentos grasos: 1).....más frutas 2).....más ensaladas 3).....más vegetales 4) carnes sin grasas.....	
Meta 8	Dejar de fumar o reducir los cigarrillos a.....por día	
Meta 9	Si bebe alcohol, limitar la bebida a no más de 2 o 3 tragos por semana.	
Meta 10	Hacer actividad física al menos ----- días de la semana.	
Meta 11	No tomar más líquido del que le recomendaron. Asegurarse de haber entendido bien qué y cuánto puede beber y comer.	
Meta 12	Tener programadas visitas de control en consultorio de acuerdo con los profesionales	

Esta es una guía de consejos que le permitirán vivir mejor convérselo con los profesionales que lo atienden, no dude en preguntar y en acordar con ellos los logros posibles para usted