

Zonas de insuficiencia cardíaca

<h1>Todos los días</h1>	<p>Asegúrese de hacer lo siguiente TODOS LOS DÍAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pésese todas las mañanas antes del desayuno. Compare el peso de hoy con su <i>peso seco</i>. El peso seco es el peso que tiene cuando no hay líquido adicional. Su peso seco equivale a 1 libra menos que el peso que tiene el primer día que está en su hogar después de salir del hospital. _____ - 1 lb = _____ lb • Tome TODOS los medicamentos tal como se le indicó. • Verifique si presenta inflamación en los pies, los tobillos, las piernas y el estómago. • Siga una dieta con bajo contenido de sal (sodio) (2,000 mg/día). <ul style="list-style-type: none"> * Lea las etiquetas de los alimentos para conocer el contenido de sodio. • Sea activo y haga ejercicio todos los días.
<p>¿En qué zona de insuficiencia cardíaca se encuentra hoy? ¿Verde, amarilla o roja?</p>	
<h1>Zona verde</h1>	<p>TODO NORMAL. Esta zona es su objetivo. Usted no tiene síntomas o sus síntomas son leves, y presenta lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No hay aparición ni empeoramiento de: <ul style="list-style-type: none"> * Dificultad respiratoria o fatiga. * Inflamación de los pies, los tobillos, las piernas o el estómago. * Dolor en el pecho. • Peso estable (el peso está dentro de las 4 libras con respecto a su peso seco).
<h1>Zona amarilla</h1>	<p>PRECAUCIÓN. Esta es una zona de advertencia. Llame a su médico o enfermero especialistas en insuficiencia cardíaca si usted:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumenta o baja 4 libras o más con respecto a su peso seco. • Presenta una nueva aparición o empeoramiento de: <ul style="list-style-type: none"> * Dificultad respiratoria al realizar actividades o durante la noche cuando está acostado. * Inflamación de los pies, los tobillos, las piernas o el estómago. * Cansancio (o disminución del nivel de energía). * Mareos que duran más de un minuto. • Se siente intranquilo y sabe que algo no anda bien. • Presenta un cambio en el apetito (tiene menos hambre) o tos seca nueva. <p>Médico con el que debe comunicarse: _____</p>
<h1>Zona roja</h1>	<p>EMERGENCIA Vaya a la sala de emergencias o llame al 911 si usted:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiene problemas o dificultad para respirar mientras está sentado. • Presenta un nuevo dolor en el pecho o un empeoramiento de este. • Está confundido o no puede pensar con claridad.
<p>Es importante que realice una visita al consultorio una semana (7 días) después de recibir el alta del hospital, <i>incluso si se siente bien</i>. Recuerde asistir a su cita programada: Fecha: _____ Hora: _____</p>	

Números de teléfono importantes

Institución	Teléfono principal	Centro de insuficiencia cardíaca
Ashtabula County Medical Center	440.997.2262	Servicios Cardíacos 440.997.6614
Recinto principal de Cleveland Clinic	216.444.2200	216.444.8155
Euclid Hospital	216.531.9000	216.692.8679
Fairview Hospital	216.476.7000	216.476.7932
Hillcrest Hospital	440.312.4500	440.312.4659
Lakewood Hospital	216.529.8500	216.521.4200
Lutheran Hospital	216.696.4300	216.363.5757
Marymount Hospital	216.581.0500	216.584.4344
Medina Hospital	330.725.1000	<i>No está disponible</i>
SouthPointe Hospital	216.491.6000	216.491.7942
Stephanie Tubbs Jones Health Center	216.767.4242	216.767.4294

Atención domiciliaria de Cleveland Clinic	216.444.4663
Personal de enfermería de guardia	866.263.4029 o 216.444.1234
Centro de Tratamiento del Tabaco	216.444.8111