

Plan de autocuidado para la enfermedad cardíaca

Nombre _____

Fecha _____

No fume; evite el humo ambiental

Cada día: Pésese en la mañana

Tome sus medicamentos

Contenido de sal

Consuma alimentos con bajo

Banderas verdes: Todo en orden



Lo que ello podría indicar:

- Si:
- ✓ No presenta falta de aire
 - ✓ No siente dolor ni opresión en el pecho
 - ✓ No presenta signos de debilidad
 - ✓ Su presión sanguínea es inferior a 140/90 (o según indique su médico)
 - ✓ Su HbA1c es <7 % si es diabético
 - ✓ Su colesterol LDL es <100 mg/dl
 - ✓ Puede realizar actividades habituales

- ✓ Sus síntomas están bajo control
- ✓ Continúe tomando sus medicamentos según lo prescrito
- ✓ Siga hábitos alimenticios saludables
- ✓ No deje de asistir a sus citas médicas

Banderas amarillas: Precaución



Lo que ello podría indicar:

- Si experimenta cualquiera de los siguientes:
- ✓ Falta de aire
 - ✓ Hinchazón en los pies, los tobillos, las piernas o el estómago
 - ✓ Fatiga o falta de energía
 - ✓ Mareos
 - ✓ Sensación de intranquilidad; sabe que algo no anda bien
 - ✓ Dificultad para respirar al recostarse o duerme sentado con almohadas adicionales

- ✓ Sus síntomas podrían indicar que necesita ajustar sus medicamentos
Llame a su servicio domiciliario de enfermería o a su médico de cabecera y a su cardiólogo

Nombre: _____

Número: _____

Instrucciones: _____

Nombre del cardiólogo: _____

Número: _____

Instrucciones: _____

Si observa una Bandera amarilla, trabaje conjuntamente con su equipo de atención médica

Banderas rojas: Deténgase y piense



Lo que ello podría indicar:

- Si:
- ✓ Tiene dificultad para respirar o falta de aire continuamente mientras está sentado sin moverse
 - ✓ Siente dolor o pesadez en el pecho
 - ✓ Experimenta confusión o no puede pensar claramente

- ✓ ***Debe ser evaluado por un profesional médico inmediatamente***
- ✓ ***Llame al 9-1-1***
- ✓ ***Notifique al consultorio de su proveedor de atención médica***

Fuente: American Heart Association. www.heart.org

Este material ha sido preparado por los Servicios de Envejecimiento y Discapacidades y se ha adaptado para usarse con el permiso de Health Services Advisory Group, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Los contenidos presentados no necesariamente reflejan la política de los CMS. Publicación Nro. XS-HQIC-XT-04092021-06

Esta información se proporciona con fines educativos únicamente. HSAG no manifiesta ni garantiza que esta información se aplica a la atención o el tratamiento de un paciente específico. Este contenido no constituye asesoramiento de un médico y no debe utilizarse como reemplazo del tratamiento o del asesoramiento de un médico o de otro proveedor de atención médica en ejercicio.

