FIVE STEPS TO

Better Heart Health

Intermountain® Healthcare

The things you do every day can make a big difference.

1 Take medications as prescribed.

Your care team has prescribed them to support your heart and improve your health.

- Take your medications at the same time every day, as prescribed.
- Don't skip doses, even if you're feeling well.
- Never stop taking your medications without talking to your doctor.
- Keep an updated list of all your medications, including dosages.
- Refill your prescriptions on time — don't let yourself run out of medication.

2 Follow an exercise plan.

Regular physical activity strengthens your body and lifts your spirits.

- Follow your doctor's instructions for increasing your activity.
- Set up an exercise plan that includes activities you enjoy.
- Build up to 30 to 45 minutes of moderate exercise every day.
- Stop and rest if you feel tired or short of breath.
- Be more active all day long, too — take the stairs, walk to work, pace the floor while talking on the phone.

3 Track and manage your weight.

Extra weight means extra work for your heart.

- Maintain a healthy weight with daily exercise and a healthy diet.
- Weigh yourself every morning — at the same time, on the same scale, with the same clothing.
- Call your doctor if you gain more than 2 pounds in one day or 5 pounds in a week (unless your doctor says this isn't a concern for you).

4 Eat a diet that's healthy for your heart.

What you eat and drink can have a big effect on your heart health. First tip? Cut out salt!

- Eat plenty of fruits and vegetables.
- Make half of the grains you eat *whole* grains — whole-wheat bread, brown rice, etc.
- Select heart-healthy proteins like fish, beans, nuts, and poultry.
- Select low-fat dairy products or dairy alternatives.
- Read food labels to help you choose unsaturated fats and oils.
- Watch your portion sizes — and limit caffeine and alcohol.
- Follow any other directions from your doctor — for example, many people should limit fluids and salt. U.S. Dietary Guidelines recommend that everyone limit sodium (salt) to less than 2,300 mg per day. Patients over 50 or with high blood pressure, diabetes, or kidney disease should aim even lower – 1,500 mg or less per day.

5 Watch for symptoms and call if they happen.

Call your doctor if you have symptoms or if you're not feeling well. See the list to know when to call 911.

...and if you SMOKE, stop. Call 1-888-567-8788 for free help.

- **Call your doctor if you have any of the following symptoms:**
  - Racing or irregular heartbeat
  - Dizziness, lightheadedness, or weakness
  - Swelling in your hands, feet, or abdomen
  - Weight gain of more than 2 pounds in a day or 5 pounds in a week (unless your doctor says this isn't a concern for you)
  - Trouble breathing
  - Persistent nausea, vomiting, or diarrhea
  - Bleeding from your gums, or blood in your stool
- **Call 911 if:**
  - Any of the above symptoms are severe
  - You have chest pain that is not relieved by rest or nitroglycerine

***Remember** to follow up with your doctor as instructed.*
Most people need to be seen again after they leave the hospital.

©2007-2014 Intermountain Healthcare. All rights reserved. The content presented here is for your information only. It is not a substitute for professional medical advice, and it should not be used to diagnose or treat a health problem or disease. Please consult your healthcare provider if you have any questions or concerns. More information is available at **intermountainhealthcare.org/heart**. Patient and Provider Publications 801-442-2963 HF005 - 02/14

CINCO PASOS PARA

Mejor salud del corazón

Intermountain® Healthcare

1 Tome sus medicamentos según las indicaciones.

Su equipo de cuidados le ha recetado medicamentos para ayudar al corazón y mejorar su salud.

Las cosas que usted hace todos los días pueden marcar una gran diferencia.

- Tome sus medicamentos todos los días a la misma hora, según lo recetado.
- No omita ninguna dosis, incluso si se siente bien.
- Nunca deje de tomar sus medicamentos sin consultarlo con su médico.
- Mantenga una lista actualizada de todos sus medicamentos, incluyendo las dosis.
- Recuerde llenar su prescripción médica a tiempo, no espere hasta que el medicamento se termine.

2 Siga un plan de ejercicio.

El ejercicio habitual fortalece el cuerpo y mejora el ánimo.

- Siga las instrucciones de su médico si desea aumentar su actividad física.
- Establezca un plan de ejercicio que incluya actividades que usted disfrute.
- Realice un total de 30 a 45 minutos de ejercicios moderados todos los días.
- Deténgase y descanse si se siente cansado o si le falta el aliento.
- Manténgase más activo durante todo el día, también: utilice las escaleras, camine hacia su lugar de trabajo y camine de un lado a otro mientras habla por teléfono.

3 Lleve un registro y controle su peso.

El peso adicional implica un trabajo adicional para el corazón.

- Mantenga un peso saludable con ejercicio diario y una alimentación saludable.
- Pésese todas las mañanas, a la misma hora, en la misma balanza, con la misma ropa.
- Llame a su médico si aumenta más de 2 libras (0,9 Kg) en un día o 5 libras (2,25 Kg) en una semana (a menos que su médico considere que esto no es un motivo de precaución para usted).

4 Coma alimentos saludables para el corazón.

Lo que come y bebe puede tener un gran efecto en la salud de su corazón. ¿El primer consejo? Consuma menos sal.

- Consuma abundantes frutas y verduras.
- Asegúrese de que la mitad de sus granos sean *integrales*: pan integral, arroz integral, etc.
- Elija fuentes de proteínas saludables para el corazón, tales como pescado, leguminosas, nueces y pollo.
- Escoja productos lácteos reducidos en grasas, o alternativas a los lácteos.
- Lea las etiquetas de los alimentos y elija aceites y grasas no saturados.
- Preste atención al tamaño de las porciones, y limite la cafeína y el alcohol.
- Siga cualquier indicación adicional de su médico; por ejemplo, muchas personas también deben limitar la ingesta de sal y líquidos. Las pautas dietéticas de los Estados Unidos recomiendan que todos limiten el sodio (sal) a un máximo diario de 2,300 mg. Los pacientes mayores de 50 años con hipertensión arterial, diabetes o enfermedad de los riñones deberán reducir el consumo aún más, a 1,500 mg o menos al día.

5 Esté atento a los síntomas y llame a su médico si aparecen.

Llame a su médico si tiene síntomas o si no se siente bien. Consulte la lista para saber cuándo debe llamar al 911.

...y si FUMA, deje de hacerlo. Llame al 1-877-629-1585 para obtener ayuda gratuita.

- **Llame a su médico si presenta alguno de los siguientes síntomas:**
  - Latido cardíaco muy rápido o irregular
  - Vértigo, mareos o debilidad
  - Hinchazón en las manos, en los pies o en el abdomen
  - Aumento de peso de más de 2 libras (0,9 Kg) en un día o 5 libras (2,25 Kg) en una semana (a menos que su médico considere que esto no es un motivo de precaución para usted)
  - Dificultad para respirar
  - Náusea, vómito o diarrea persistentes
  - Sangrado de las encías o sangre en la materia fecal
- **Llame al 911 si:**
  - Alguno de los síntomas anteriores es grave
  - Siente dolor en el pecho que no se alivia con el descanso ni con nitroglicerina

***Recuerde** acudir a la visita de seguimiento con su médico según lo indicado.*
La mayoría de las personas deben ser revisadas después de que abandonan el hospital.

©2007-2014 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido de la presente guía es solamente para su información. No sustituye los consejos profesionales de un médico, tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Por favor, consulte a su proveedor de cuidados de salud si tiene preguntas o inquietudes. Patient and Provider Publications 801-442-2963 HF005S – 02/14 (Spanish translation 05/07, 03/13, 02/14 by Lingotek, Inc.)