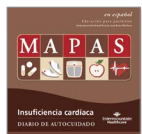


# Recursos para el manejo de la insuficiencia cardíaca

Si le diagnosticaron insuficiencia cardíaca, probablemente tiene muchas preguntas; y podría estar sintiendo incertidumbre sobre el futuro. Eso es normal. Cuesta trabajo acostumbrarse a un diagnóstico de insuficiencia cardíaca. Pero cuanto más aprenda, mayor confianza tendrá acerca del tratamiento y las opciones que hay para usted. Este paquete se creó para darle la información que necesita para manejar su salud y comunicarse con su proveedor de atención médica. Puede ayudarle a jugar un papel importante en su propio equipo de tratamiento de insuficiencia cardíaca. Contiene los siguientes elementos:



**La vida con insuficiencia cardíaca.** En este folleto se explican los conceptos básicos de la insuficiencia cardíaca; qué implica, cuáles son sus causas, y cómo se diagnostica y se trata. También explica cómo puede manejar la insuficiencia cardíaca mediante un plan que llamamos **MAPAS**: manejo de **M**edicamentos, **A**ctividad, **P**eso, **A**limentación y **S**íntomas. También aprenderá más acerca de los recursos que le servirán de apoyo en este trayecto.



**Diario de autocuidado de la insuficiencia cardíaca.** Este diario le ayudará a seguir su plan **MAPAS**. Puede usarlo para hacer un seguimiento de su peso, frecuencia cardíaca, presión arterial y su “zona” de síntomas de insuficiencia cardíaca (verde, amarillo o rojo). También es una buena forma de compartir información con su proveedor de atención médica.



**DVD La vida con insuficiencia cardíaca.** Este video le enseña acerca de la insuficiencia cardíaca y cómo manejarla, e incluye buenas ideas para ayudarle en el camino.



**Control de líquidos en la insuficiencia cardíaca.** Es importante que limite el consumo de líquidos cuando usted tiene insuficiencia cardíaca. Este breve folleto le ayudará a hacer un seguimiento de los líquidos que toma cada día.



**Plan alimenticio diario bajo en sodio.** Los pacientes con insuficiencia cardíaca deben limitar su consumo de sal (sodio) a menos de 2000 mg por día. Este folleto le ayudará a planear deliciosas comidas con menos sodio.



**Folleto informativo de insuficiencia cardíaca.** Este es un breve resumen de las principales ideas que debe recordar. Es útil para entregarlo a los amigos o familiares que quieren apoyarle y desean tener información básica.

En Intermountain Healthcare, queremos apoyarle en el manejo de su salud cardíaca. Si quiere obtener más información, los siguientes recursos le serán útiles:

- Sitio web de Intermountain: [intermountainhealthcare.org/heartfailure](http://intermountainhealthcare.org/heartfailure)
- Heart Failure Society of America: [abouthf.org](http://abouthf.org)
- American Association of Heart Failure Nurses: [aahfnpatienteducation.com](http://aahfnpatienteducation.com)
- American Heart Association: [heart.org](http://heart.org)

Esperamos que estas herramientas y recursos le ayuden a afrontar el futuro con confianza.