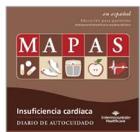


Recursos para el manejo de la insuficiencia cardíaca

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
- Heart Failure Society of America: abouthf.org
- American Association of Heart Failure Nurses: aahfnpatienteducation.com
- American Heart Association: heart.org

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