

Insuficiencia Cardíaca: Preparándose para ser Dado de Alta

Cuando está listo para ser dado de alta del hospital, debe asegurarse que entiende los pasos que tendrá que seguir para manejar su insuficiencia cardíaca en casa.

Antes de salir del hospital, un miembro de su equipo médico va a verlo para repasar la información de ser dado de alta.

Su equipo médico va a darle copias impresas de estas instrucciones.

Esta es la información que va a necesitar de inmediato para empezar a manejar su insuficiencia cardíaca. También van a incluir el nombre de la persona que debe contactar si tuviera alguna pregunta, y lo que debe hacer en caso de una emergencia.

Va a ser de ayuda si un miembro de su familia o un amigo está presente, para ayudarlo a recordar la información y ayudar a hacer preguntas que pueda tener.

Aunque las instrucciones son específicas para usted, hay guías generales que todos deben seguir.

Las instrucciones de dado de alta incluyen: la información de sus citas de control; el manejo de sus síntomas; sus medicamentos; metas de nutrición en particular guías de sodio; información sobre cómo dejar de fumar si es necesario; guías de actividad física; y qué debe hacer si sus síntomas empeoran.

Debe hacer una cita de control antes de salir del hospital. Asegúrese que sabe la fecha, hora y lugar de la cita.

Observe si tiene cambios en sus síntomas, para obtener ayuda.

Síntomas de insuficiencia cardíaca que empeora: aumento repentino de peso, especialmente 2 o más libras en un periodo de 24 horas. Aumento de edema o inflamación de piernas, tobillos, pies o cintura. Aumento de falta de respiración; tos nueva; fatiga que empeora; pulso más rápido; y aumento de sed.

Si aumentaran cualquiera de sus síntomas o notara síntomas nuevos, escríbalos en un cuaderno e infórmele a su profesional médico de inmediato.

Su profesional médico también repasará cualquier medicamento que le hayan recetado.

Es posible que sean diferentes de los medicamentos que tomaba antes de ser internado en el hospital.

Lo más probable es que le receten varias medicinas.

Asegúrese de que sabe lo que debe tomar y que entiende para qué lo va a tomar.

Sus instrucciones de ser dado de alta también van a incluir sus metas de nutrición, en particular las guías de sodio y líquido diario.

El American Heart Association recomienda que limite su sodio total a unos 1,500 mg al día. Su equipo médico va a hablar con usted sobre la cantidad de sodio que tiene permitido por día.

Hable con su profesional médico sobre ideas o cambios que puede hacer en su dieta para lograr esta meta.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Insuficiencia Cardíaca: Preparándose para ser Dado de Alta

Si usted fuma DEBE dejar de hacerlo. Si continúa usando tabaco, corre mayor riesgo de un ataque al corazón y al cerebro y de dañar más al corazón.

Fumar también daña sus pulmones, lo que aumenta los síntomas de la insuficiencia cardíaca, como la falta de respiración y fatiga.

Si no lo ha hecho todavía, debe hacer cita con su profesional médico para hablar sobre maneras de dejar de fumar.

Sus instrucciones de ser dado de alta también van a incluir guías de actividad física.

Permanecer activo es una de las mejores cosas que puede hacer para la salud de su corazón. Y esto sigue siendo verdadero cuando tiene insuficiencia cardíaca.

Es posible que su profesional médico le recomiende que asista a rehabilitación cardíaca para ayudarlo a mantenerse activo y fortalecer su corazón.

Este momento es bueno para preguntar sobre grupos de apoyo. Muchos hospitales tienen grupos de apoyo para pacientes con insuficiencia cardíaca, y también hay grupos en línea.

Puede unirse al Grupo de Apoyo del American Heart Association *en* supportnetwork.heart.org

Los grupos de apoyo pueden ser una parte importante del cuidado de su insuficiencia cardíaca.

Está listo para salir del hospital e irse a casa. Siga diario las instrucciones de ser dado de alta con cuidado, para que pueda manejar su insuficiencia cardíaca, controlar sus síntomas y evitar un reingreso al hospital.