

# Cómo vivir con insuficiencia cardíaca: objetivos para un manejo correcto

La insuficiencia cardíaca es una afección crónica que deberá controlar con el tiempo. Es importante que la controle tal como le indique el proveedor de atención médica. De esta manera, se mantendrá saludable por más tiempo.

## Hable sobre los objetivos de tratamiento

El proveedor de atención médica hablará con usted sobre los objetivos del tratamiento. Los objetivos pueden incluir los siguientes:

- Ayudarlo a sentirse mejor
- Mejorar sus funciones diarias
- Mantenerlo lo más saludable posible
- Hacer que el corazón funcione lo mejor posible
- Ayudarlo a mantenerse en movimiento
- Evitar que deba ir al hospital

Pregúntele qué es importante para usted. Es posible que desee hacer lo siguiente:

- Mantenerse activo
- Tener menos síntomas
- Pasar más tiempo con sus seres queridos
- Seguir trabajando
- Tener pasatiempos
- Viajar

## Entender su plan de tratamiento

Usted y el proveedor de atención médica hablarán sobre su plan de tratamiento. Es importante que aprenda y conozca cada parte del plan. Haga preguntas si no sabe por qué se incluyen ciertas cosas en su plan.

Es probable que su plan de tratamiento incluya cambios en la vida diaria. Esto incluirá lo siguiente:

- Hacer cambios en lo que come y bebe
- Controlar su nivel de actividad
- Organizar los medicamentos
- Llevar un registro de los síntomas

- Pesarse y medirse
- Visitar al proveedor de atención médica según lo recomendado

Es posible que el proveedor de atención médica le dé hojas con instrucciones específicas para cada parte del plan de tratamiento.

## **Llevar un registro de los síntomas**

Es importante conocer los síntomas de la insuficiencia cardíaca y llevar un registro. Entre los síntomas, se pueden incluir los siguientes:

- Cansancio
- Sentir falta de aire
- Hinchazón en manos, pies, brazos o piernas
- Rápido aumento de peso
- Tos crónica
- Náuseas
- Frecuencia cardíaca acelerada
- Confusión

Lleve un registro de sus síntomas. Anote qué síntomas tiene cada día. Si los síntomas empeoran, llame al proveedor de atención médica. No ignore los síntomas que empeoran.

## **Organización de los medicamentos**

Encuentre una manera de tomar los medicamentos para la insuficiencia cardíaca de forma correcta. Es posible que le receten varios medicamentos. Cada uno tiene sus propias instrucciones.

- Haga una lista de los medicamentos y anote para qué sirven.
- Use un pastillero con secciones para los días y las horas del día.
- Complete el pastillero cada semana.
- Mantenga el pastillero en un lugar práctico que vea todos los días. Revíselo con frecuencia para asegurarse de estar al día con los medicamentos.
- Cree recordatorios en la computadora o teléfono para cuando sea el momento de tomar medicamentos.

## **Hablar acerca de instrucciones anticipadas**

Con el tiempo, la afección puede cambiar. La planificación anticipada puede ayudar a que estos cambios sean más fáciles. Es posible que le recomiendan crear instrucciones anticipadas. Se trata de un documento que permite a otros saber cuáles son sus deseos de tratamiento en el futuro. Las instrucciones anticipadas pueden darles a sus seres queridos la tranquilidad de saber que se están cumpliendo sus deseos.

## Manténgase activo

La insuficiencia cardíaca es una afección grave, pero aún así es importante establecer objetivos personales y mantenerse activo. Siga el plan de tratamiento y tome un papel activo en su cuidado. Puede reducir los síntomas y seguir disfrutando de las personas, los lugares y las cosas que son importantes para usted.