

Viviendo con Insuficiencia Cardíaca: Metas para el Futuro

Ser diagnosticado con insuficiencia cardíaca significa que tiene una condición seria a largo plazo. También quiere decir que tiene la oportunidad de hablar con sus profesionales médicos y personas de su grupo de apoyo para formular metas y propósitos que van con su plan de tratamiento para ayudarlo a controlar su insuficiencia cardíaca.

Su trabajo inicial, y el más importante, es entender y seguir su plan de tratamiento. Si tiene dudas sobre su plan de tratamiento, asegúrese de preguntarle a su profesional médico. Entendiendo su plan de tratamiento, va a facilitar tomar las mejores decisiones para su cuidado junto a su profesional médico.

Apegarse a un plan de tratamiento para la insuficiencia cardíaca significará hacer cambios en su vida diaria. Es posible que cambie su manera de comer, su nivel de actividad, las veces que tiene cita con el doctor, y el número de medicinas que toma. Es también importante que aprenda a reconocer los síntomas de la insuficiencia cardíaca. Estos pueden incluir fatiga, falta de respiración, inflamación, tos crónica, náusea, confusión, pulso rápido y otros síntomas.

Puede ser de ayuda si tiene un diario con sus síntomas. Si sus síntomas empeoran, debe avisarle a su profesional médico para decidir lo que debe hacer. Nunca ignore los síntomas que empeoren de repente.

Es también importante que formule un plan para asegurarse que toma correctamente sus medicamentos para la insuficiencia cardíaca. Es posible que le receten varias medicinas y cada una tiene instrucciones individuales.

Hay varias cosas que pueden ayudarlo a seguir su plan de medicamentos. Unos ejemplos incluyen: Usar un pastillero sencillo para ayudarlo a tomar sus medicinas a diario y a la hora correcta. Y tomar todas sus medicinas de la manera recetada.

“Para incorporar los medicamentos en mi rutina diaria, lo programo en mi teléfono para que me recuerde tomarlos. Otra cosa que hago para recordarme tomar la medicina es que la saco. Así la veo.”

Como dicen, "Si no lo ves, no lo piensas", y es verdad porque es fácil olvidarte si no la ves.”

Su plan de tratamiento también va a cubrir cosas como nutrición, cuanto líquido debe consumir y las recomendaciones para la actividad física. Formulando un horario diario o semanal es una buena manera de controlar sus actividades para que siga esos tips importantes. Su condición puede cambiar más adelante.

Planeando por adelantado puede hacer que estos cambios sean más fáciles. Es posible que le recomienden que formule una voluntad anticipada. Este es un documento escrito que les informa a las personas lo que son sus deseos para tratamiento médico en caso de que no pueda comunicarlo usted mismo.

La Voluntad Anticipada les puede proporcionar a su familia, seres queridos y red de apoyo la seguridad y paz mental de que sus deseos se cumplan.

Viviendo con Insuficiencia Cardíaca: Metas para el Futuro

“Esto es en el caso de una situación médica de emergencia, y tengo que designar que alguien tome decisiones por mí.”

A lo largo de su tratamiento es importante que se comunique con los profesionales médicos y red de apoyo. El diagnóstico de insuficiencia cardíaca es algo serio, pero no significa que no puede tener metas ni esperanza. Siguiendo un plan y tomar un papel activo en su propio cuidado, puede reducir sus síntomas y continuar gozando a las personas, lugares y cosas que son importantes para usted.