

Insuficiencia Cardíaca: ¿Qué es el Control Diario de Síntomas?

Su plan para controlar la insuficiencia cardíaca facilita el seguimiento diario de los síntomas y le permite conocer su estado y saber cuándo contactar al médico o buscar ayuda urgente.

En su plan habrá una zona verde, una amarilla y una roja que ayudan a evaluar los síntomas y saber qué medidas adoptar.

En la zona verde su estado es estable, sin cambios en el peso y sin dificultad para respirar.

Pero si sus síntomas cambian porque empeora la falta de aire o sube de peso con rapidez, pasa a la zona amarilla.

Debe llamar a su médico.

Está en la zona roja cuando tiene síntomas urgentes como problemas severos para respirar o moco espumoso y rosado.

Si tiene algún síntoma urgente, debe recibir ayuda de inmediato.

Tener el plan y saber a qué debe prestar atención es una cosa.

Hacerlo todos los días es otra.

Quizá sea difícil incorporarlo en su día.

O tal vez no desee pensar siempre en su insuficiencia cardíaca.

¿Qué tal si lo ve como su plan de bienestar y las revisiones le ayudan a estar bien y sentirse al máximo?

Considerar su plan de acción como un plan de bienestar es solo una sugerencia.

Quizá usted sepa mejor lo que funciona y se le ocurra una manera de integrar la revisión como un elemento breve de su rutina matutina.

Puede hacer la revisión cuando se levanta y se pesa.

O quizá puede revisar si tiene los tobillos hinchados al ponerse los zapatos.

¿Qué hacer para que resulte tan sencillo como cepillarse los dientes?

Como usted sabe qué le funciona, se le ocurrirán las mejores ideas.

Entonces, ¿cuál es el siguiente paso?

¿Qué hará a partir de ahora?

¿Qué puede hacer para integrar sus revisiones como parte de su rutina diaria?

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.