

Insuficiencia Cardíaca: Aprenda a Reconocer Síntomas

Si sufre insuficiencia cardíaca, pequeños cambios en cómo se siente pueden ser cruciales.

Notar cuándo y cómo varían sus síntomas le ayudará a controlar y entender mejor su insuficiencia cardíaca.

Y podría evitarle hospitalizaciones, así que es vital prestar atención a estos pequeños cambios.

Para ayudarle, practicaremos cómo identificar estos cambios y su significado.

Piense en los últimos días.

Comencemos por el aumento de peso.

Quizá cenó en un restaurante o pidió comida para llevar, y a la mañana siguiente, al pesarse, se dio cuenta de que pesaba más que ayer.

Un cambio de peso podría indicar que su organismo está acumulando líquidos.

Esto puede ocurrir si come fuera o consume comidas altas en sodio.

Es sólo un aspecto al que debe prestar atención.

Ahora pensemos en su respiración.

¿Ha notado que en ocasiones le falta el aire?

Quizá ha necesitado más almohadas para dormir y respirar cómodamente por la noche.

Vigilar su respiración le dará pistas sobre su estado y puede que tenga que comentar cualquier variación con su médico.

Ahora, pensemos en cómo se siente en general.

¿Puede hacer cosas que disfruta como salir a caminar?

¿O ha notado que está más cansado últimamente y no vale la pena el esfuerzo?

Pequeños cambios como estos pueden impactarlo.

Con atención y práctica puede detectar cambios que indiquen que sus síntomas de insuficiencia cardíaca están empeorando.

Tomar algo de tiempo cada día para pensar y anotar cómo se siente le ayudará a ver lo que sus síntomas intentan decirle.

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.



Insuficiencia Cardíaca: Aprenda a Reconocer Síntomas

Cosas a las que debe prestar atención y mencionarle a su doctor, son una falta de respiración nueva o que empeora; si se siente más cansado de lo normal; aumento de inflamación en las piernas, tobillos o pies; o si necesita más almohadas para dormir un poco elevado.

Siga practicando y anotando diario cómo se siente.

Su estrategia para controlar la insuficiencia cardíaca le permitirá conocer mejor su salud y saber qué hacer si sus síntomas cambian.

Nadie lo conoce mejor que usted mismo, pero si tiene alguna pregunta o inquietud, no dude en consultar a su médico.