

Insuficiencia Cardíaca: Cuidado Personal para Vivir Mejor

Puede hacer una diferencia en tu vida si te cuidas bien cuando tienes insuficiencia cardíaca.

Siguiendo tu plan de cuidado diario ayuda a que te sientas mejor y disfrutes más la vida.

Si apenas te enteraste de que tienes insuficiencia cardíaca o que la hayas tenido por mucho tiempo, nunca está de más repasar lo que puedes hacer para cuidarte.

Estas son las cinco cosas principales que puedes hacer para tener una mejor vida con insuficiencia cardíaca.

Uno: Lleva un control de tus síntomas.

Si piensas en cómo te sientes físicamente y anotas estos síntomas, ayudará a que sepas cuáles síntomas son normales para ti, si han cambiado o si empeoran.

Esto también puede ayudarte a saber cuándo debes llamar a tu doctor o buscar ayuda de emergencia.

Dos: Toma tus medicinas exactamente de la manera recetada.

No dejes de tomar ni cambies tus medicinas ni tomes medicinas nuevas a menos que lo apruebe tu doctor.

Y asegúrate de saber cuáles medicinas de venta libre debes evitar, ya que algunos medicamentos pueden empeorar tus síntomas.

Tres: Péstate todos los días.

Revisa y anota tu peso para notar cualquier aumento repentino de peso.

El aumento de peso repentino es señal de que está empeorando tu insuficiencia cardíaca.

Pésate a la misma hora diario, con la misma ropa - o sin ropa.

La mejor hora para pesarte es en la mañana después de haber ido al baño y antes de haber comido o bebido algo.

Cuatro: Limita el sodio.

Esto ayuda a evitar que se acumule el líquido en tu cuerpo y a que te sientas mejor.

Tu doctor te dirá cuánto sodio es bueno para ti.

Trata de limitar la sal que consumes en casa.

Y cuando vayas de compras o comas fuera, está atento al sodio "escondido" que contienen los alimentos procesados o de los restaurantes.

Cinco: Se activo.

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: Cuidado Personal para Vivir Mejor

El ejercicio fortalece tu cuerpo y tu corazón.

Puede ayudarte a que te sientas mejor.

Pregúntale a tu doctor cuáles ejercicios y niveles de ejercicio son seguros para ti.

Tu doctor puede ayudarte a formular un plan de ejercicio.

Hay algo más en qué pensar.

Algunas personas que tienen insuficiencia cardíaca tendrán que limitar sus líquidos.

Tu doctor te dirá si esto es lo que debes hacer - y si es así- cuánto líquido puedes tomar diario.

Aquí están de nuevo las cinco maneras como puedes cuidarte.

Lleva un control de tus síntomas.

Toma tus medicinas exactamente de la manera recetada.

Pésate diario.

Limita el sodio.

Y se activo.

Algunas personas encuentran que teniendo un grupo de amigos, familiares o apoyo en línea los ayuda a controlar lo que deben hacer para vivir mejor con insuficiencia cardíaca.

A veces, lo único que tienes que hacer es preguntar.

Por supuesto, te conoces mejor que nadie.

Si alguna vez sientes que tienes alguna duda o preocupación sobre tu salud, recuerda que puedes llamar a tu doctor.