

Insuficiencia Cardíaca: Por qué Pesarse Diario

Una manera de cuidarte cuando tienes insuficiencia cardíaca es revisando diario tu peso.

No se trata de querer tener un tamaño específico.

¡De ninguna manera!

Te pesas para observar cambios en tu peso.

Porque si notas que aumentas peso de repente, esto es señal de que tu cuerpo retiene líquidos.

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

Es por esto que, pesarte es una parte importante de tu plan de acción para la insuficiencia cardíaca.

Así es como se hace.

Pésate a la misma hora diario, en la misma báscula.

La mejor hora para pesarte es en la mañana después de haber ido al baño - pero antes de desayunarte y de beber algo.

Sin zapatos, usa la misma ropa cada vez que te peses.

O pésate sin ropa.

Trata de llevar un control de tu peso diario.

Hay quienes usan un calendario que mantienen cerca de la báscula.

Anota tu peso diario en el calendario.

Tu doctor o tu plan de acción para la insuficiencia cardíaca indicará cuánto es mucho peso y lo que debes hacer.

Sabiendo cómo cambia tu peso, ayuda a manejar tu insuficiencia cardíaca porque notarás cambios de peso de inmediato.

Después puedes seguir los pasos necesarios como llamar a tu doctor o tomar medicina.

Siguiendo estos pasos ayuda a prevenir un empeoramiento y te mantendrá fuera del hospital.

Llevando un control de tus síntomas, como saber tu peso diario, te ofrece a ti y a tu doctor la información que te ayuda a vivir mejor cuando tienes insuficiencia cardíaca.

Insuficiencia Cardíaca: Por qué Pesarse Diario

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.

