

usted si
puede vivir
con
insuficiencia
cardíaca

hábitos saludables por vida

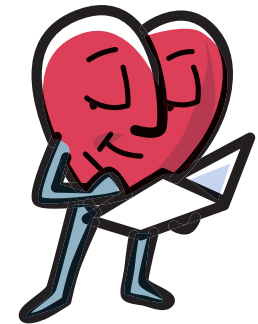
2012

querido paciente,

usted ha sido diagnosticado con insuficiencia cardíaca, también conocida como insuficiencia cardíaca congestiva o CHF. insuficiencia cardíaca significa que el corazón no está bombeando la sangre a través del cuerpo así como debería. aunque no existe cura para la insuficiencia cardíaca, muchas personas con esta enfermedad pueden mejorar la función de su corazón y llevar una vida activa porque han aprendido a tener buen cuidado de sí mismos.

usted puede tomar el control de su insuficiencia cardíaca haciendo lo siguiente:

- ✓ tome todas sus medicinas, nunca deje una dosis
- ✓ no deje que los medicamentos se le terminen
- ✓ mantenga todas sus citas de atención de la salud, incluso cuando se siente bien
- ✓ siga una dieta baja en sodio (baja sal) y baja en grasa
- ✓ mantengase o empiece a ser mas activo
- ✓ deje de fumar
- ✓ tome su peso todos los días



números de teléfono importantes

nombre	número de teléfono
proveedor de atención médica: _____	_____
cardiólogo: _____	_____
farmacia: _____	_____
clínica: _____	_____
hospital: _____	_____
contacto en caso de emergencia: _____	_____
_____	_____
_____	_____

como usar este calendario para ayudarlo a mantenerse bien

vijilando su peso

- con su proveedor de atención médica anote su peso inicial en el calendario.
- debe pesarse todas las mañanas, después de usar el baño, y en la misma cantidad de ropa.
- registre su peso cada día en el calendario.
- llame a su proveedor de atención médica si usted aumenta 2 libras en un día o 5 libras en una semana.

seguimiento de sus síntomas: indicador de bienestar

indicador de bienestar		
✓ marque el color que indica cómo se siente cada día.		
 buen día	 mal día	 peor día

- con su proveedor de atención médica, describa su “buen” día, “mal” día y “peor” día en los espacios abajo.
- cada día marque en el calendario cómo se siente.
- llame a su proveedor de atención médica si tiene un mal día (punto amarillo).
- llame al 911 si está teniendo un peor día (punto rojo) y no puede comunicarse con su proveedor de atención médica.

 buen día para mí es:

 mal día para mí es:

 peor día para mí es:

síntomas de la insuficiencia cardíaca pueden ser diferente para cada paciente.

ejemplos:

buen día - actividades habituales sin dificultad al respirar; tobillo o pierna sin hinchazon; duerme acostado en la cama.

mal día - falta de respiración con la actividad; hinchazon en el tobillo o pierna que es reciente; aumento en el número de almohadas para dormir.

peor día - falta de aire en reposo; más de 2 libras adquirida en un día; duerme en una silla.

las actividades **cotidianas**
son una excelente
forma de mantenerse
en movimiento.



enero

indicador de bienestar

✓ marque el color que indica cómo se siente cada día.

● buen día

● mal día

● peor día

dom

lun






























































































mar

miér

juev

vier

sáb

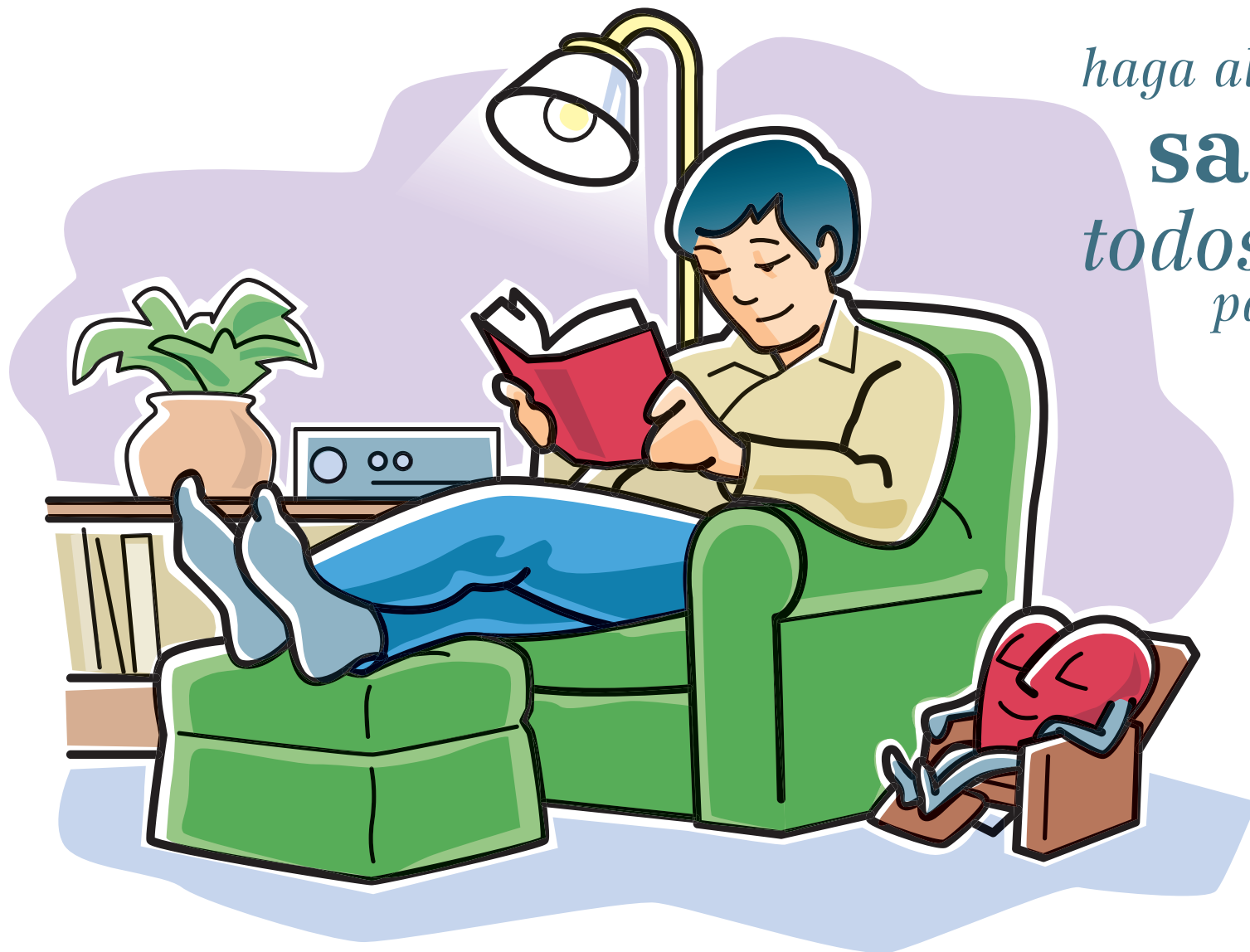
1   	2   	3   	4   	5   	6   	7   
año nuevo						
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
8   	9   	10   	11   	12   	13   	14   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
15   	16   	17   	18   	19   	20   	21   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
22   	23    <i>martin luther king, jr. cumpleaños</i>	24   	25   	26   	27   	28   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
29   	30   	31   				
peso: _____	peso: _____	peso: _____				



llame a su proveedor de atención médica inmediatamente



llame al 911 si no puede comunicarse inmediatamente con su proveedor de atención médica



haga algo
saludable
todos los días
para
relajarse.

febrero

indicador de bienestar

✓ marque el color que indica cómo se siente cada día.

 buen día

 mal día

 peor día

dom

lun
























































































mar

miér

juev

vier

sáb

			1   	2   	3   	4   
			peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
5   	6   	7   	8   	9   	10   	11   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
12   	13   	14   	15   	16   	17   	18   
peso: _____	peso: _____ <small>día de los presidentes</small>	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
19   	20   	21   	22   	23   	24   	25   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
26   	27   	28   	29   			
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____			

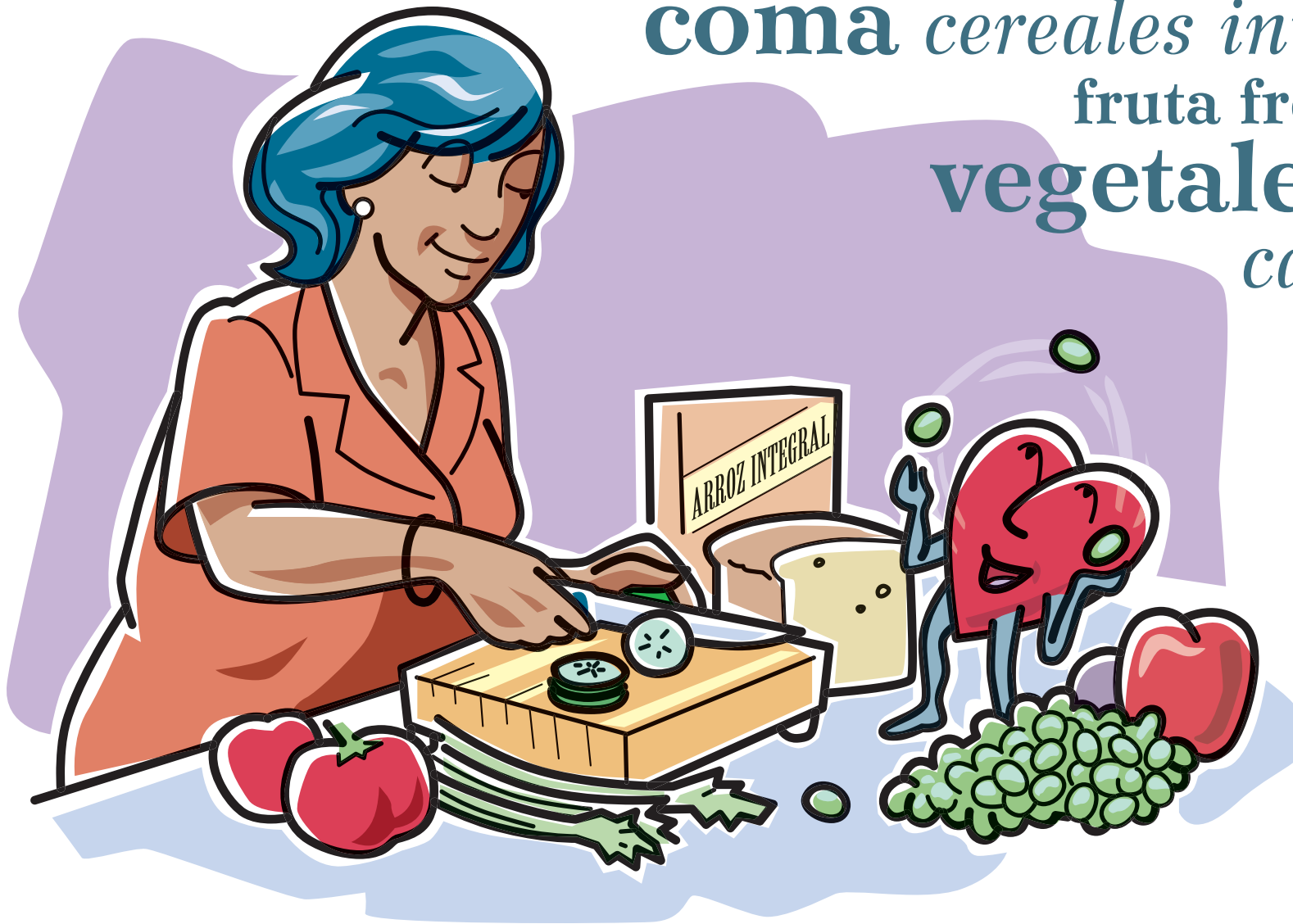


llame a su proveedor de atención médica inmediatamente



llame al 911 si no puede comunicarse inmediatamente con su proveedor de atención médica

**coma cereales integrales,
fruta fresca y
vegetales
cada día.**



marzo

indicador de bienestar

✓ marque el color que indica cómo se siente cada día.

● buen día

● mal día

● peor día

dom

lun






























































































mar

miér

juev

vier

sáb

				1   	2   	3   
				peso: _____	peso: _____	peso: _____
4   	5   	6   	7   	8   	9   	10   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
11   	12   	13   	14   	15   	16   	17   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
18   	19   	20   	21   	22   	23   	24   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
25   	26   	27   	28   	29   	30   	31   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____



llame a su proveedor de atención médica inmediatamente



llame al 911 si no puede comunicarse inmediatamente con su proveedor de atención médica

*mantenga las citas
con su proveedor de
atención médica,
incluso cuando se
siente bien.*



abril

indicador de bienestar

✓ marque el color que indica cómo se siente cada día.



buen día



mal día



peor día

dom	lun	mar	miér	juev	vier	sáb
1 ● ● ●	2 ● ● ●	3 ● ● ●	4 ● ● ●	5 ● ● ●	6 ● ● ●	7 ● ● ●
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
8 ● ● ●	9 ● ● ●	10 ● ● ●	11 ● ● ●	12 ● ● ●	13 ● ● ●	14 ● ● ●
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
15 ● ● ●	16 ● ● ●	17 ● ● ●	18 ● ● ●	19 ● ● ●	20 ● ● ●	21 ● ● ●
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
22 ● ● ●	23 ● ● ●	24 ● ● ●	25 ● ● ●	26 ● ● ●	27 ● ● ●	28 ● ● ●
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
29 ● ● ●	30 ● ● ●					
peso: _____	peso: _____					



llame a su proveedor de atención médica inmediatamente



llame al 911 si no puede comunicarse inmediatamente con su proveedor de atención médica



con el permiso de su proveedor de atención médica, *camine hasta 30 minutos todos los días.*

empiece con 5 minutos el primer día y siga aumentando.

mayo

indicador de bienestar

✓ marque el color que indica cómo se siente cada día.

● buen día

● mal día

● peor día

dom

lun





























































































mar

miér

juev

vier

sáb

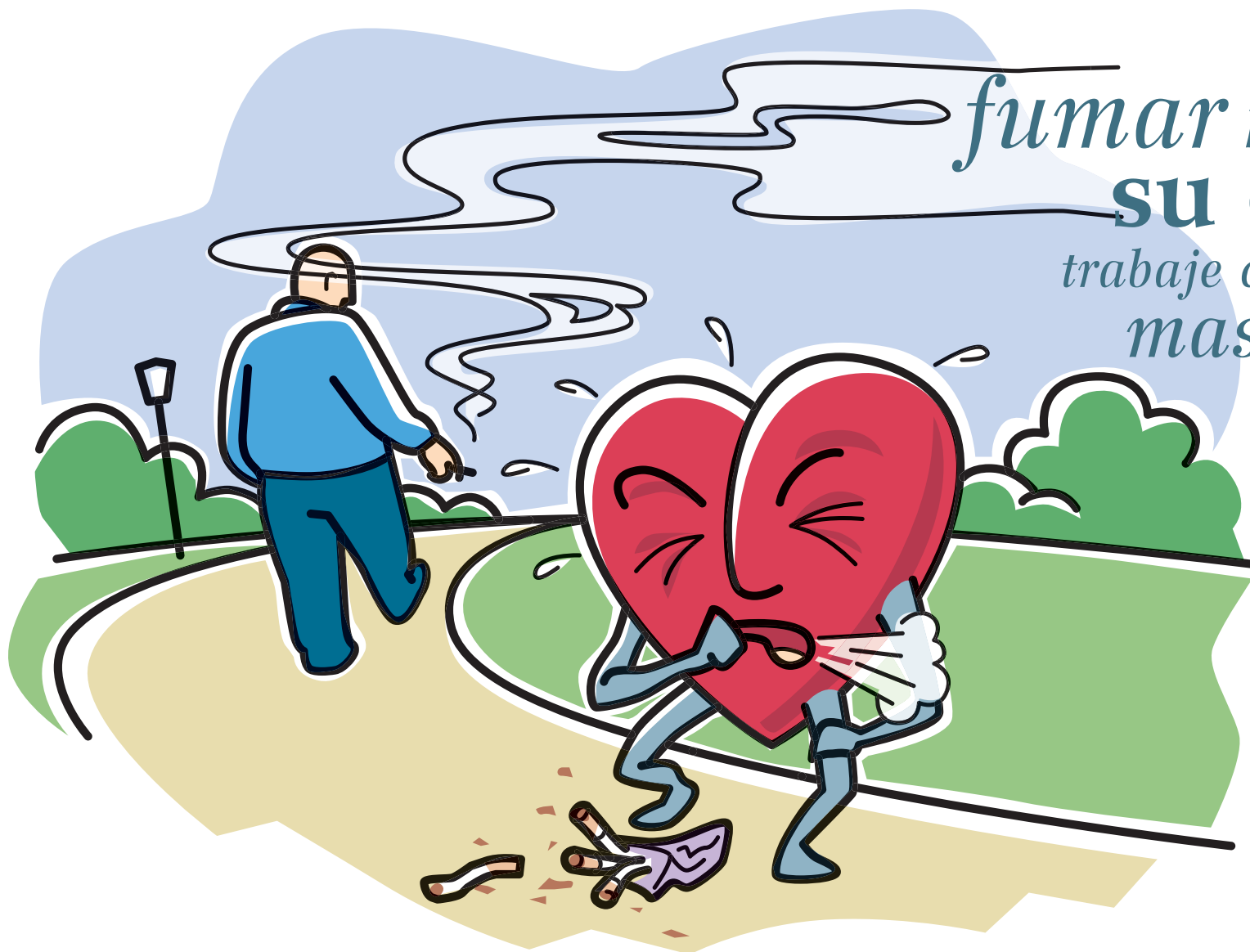
		1   	2   	3   	4   	5   
		peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
6   	7   	8   	9   	10   	11   	12   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
13   	14   	15   	16   	17   	18   	19   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
20   	21   	22   	23   	24   	25   	26   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
27   	28   	29   	30   	31   		
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____			



llame a su proveedor de atención médica inmediatamente



llame al 911 si no puede comunicarse inmediatamente con su proveedor de atención médica



fumar hace que
SU CORAZÓN
trabaje con
mas dificultad.

*obtenga ayuda para
dejar de fumar.*

junio

indicador de bienestar

✓ marque el color que indica cómo se siente cada día.

buen día

mal día

peor día

dom

lun



























































































mar

miér

juev

vier

sáb

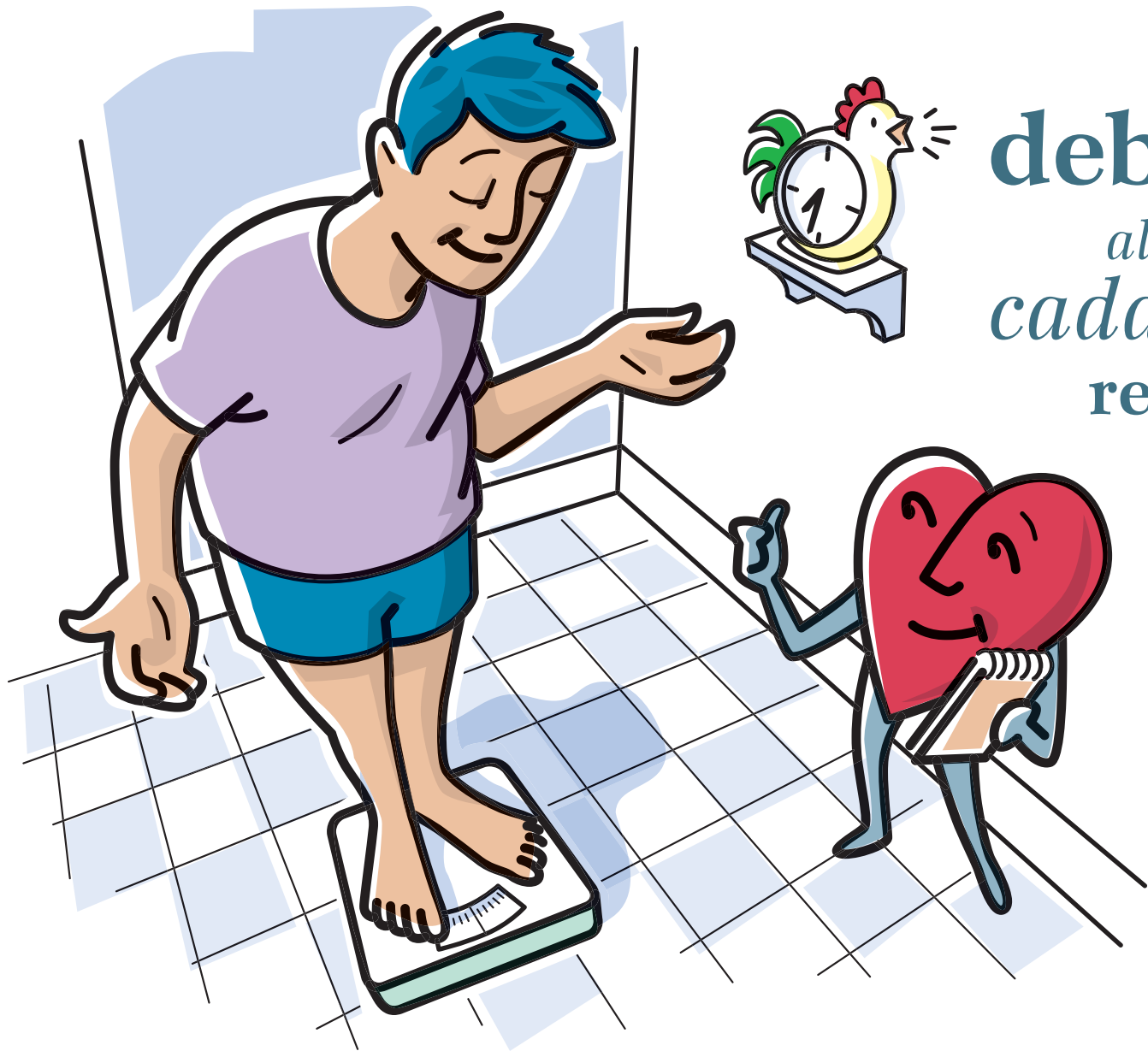
						1   	2   
			peso: _____			peso: _____	peso: _____
3   	4   	5   	6   	7   	8   	9   	
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
10   	11   	12   	13   	14   	15   	16   	
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	
17   	18   	19   	20   	21   	22   	23   	
	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	
24   	25   	26   	27   	28   	29   	30   	
	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	



llame a su proveedor de atención médica inmediatamente



llame al 911 si no puede comunicarse inmediatamente con su proveedor de atención médica



debe pesarse
al mismo tiempo
cada día y
registrar su peso.

julio






























































































indicador de bienestar

✓ marque el color que indica cómo se siente cada día.

● buen día

● mal día

● peor día

dom	lun	mar	miér	juev	vier	sáb
1   	2   	3   	4    <i>día de independencia</i>	5   	6   	7   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
8   	9   	10   	11   	12   	13   	14   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
15   	16   	17   	18   	19   	20   	21   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
22   	23   	24   	25   	26   	27   	28   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
29   	30   	31   				
peso: _____	peso: _____	peso: _____				



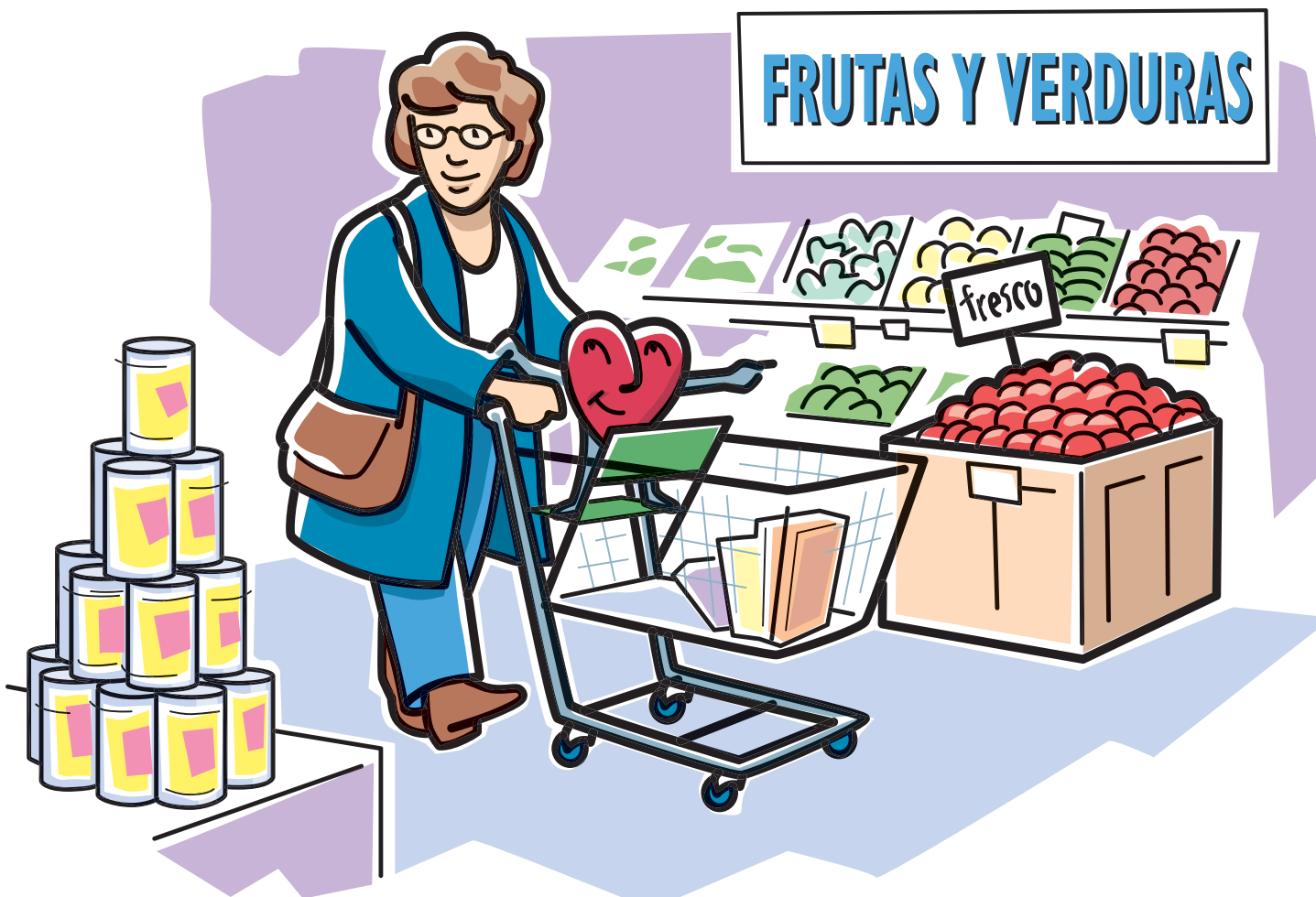
llame a su proveedor de atención médica inmediatamente



llame al 911 si no puede comunicarse inmediatamente con su proveedor de atención médica

¡piense *fresco!*
evite alimentos
procesados
y enlatados que
tienen mucha
sal y grasa.

*en las etiquetas de los
alimentos, la sal es sodio*



agosto

indicador de bienestar ✓ marque el color que indica cómo se siente cada día.

● buen día	● mal día	● peor día
------------	-----------	------------

dom

lun






























































































mar

miér

juev

vier

sáb

			1   	2   	3   	4   
	peso: _____		peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
5   	6   	7   	8   	9   	10   	11   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
12   	13   	14   	15   	16   	17   	18   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
19   	20   	21   	22   	23   	24   	25   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
26   	27   	28   	29   	30   	31   	
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	



llame a su proveedor de atención médica inmediatamente



llame al 911 si no puede comunicarse inmediatamente con su proveedor de atención médica



*sea activo pero
sea sensato.
pare y descanse
cuando se siente
cansado.*

septiembre

indicador de bienestar

✓ marque el color que indica cómo se siente cada día.

● buen día

● mal día

● peor día

dom

lun



























































































mar

miér

juev

vier

sáb

							1   
					peso: _____		peso: _____
2   	3   	4   	5   	6   	7   	8   	
	día del trabajo						
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
9   	10   	11   	12   	13   	14   	15   	
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
16   	17   	18   	19   	20   	21   	22   	
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
23   	24   	25   	26   	27   	28   	29   	
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
30   							
peso: _____							



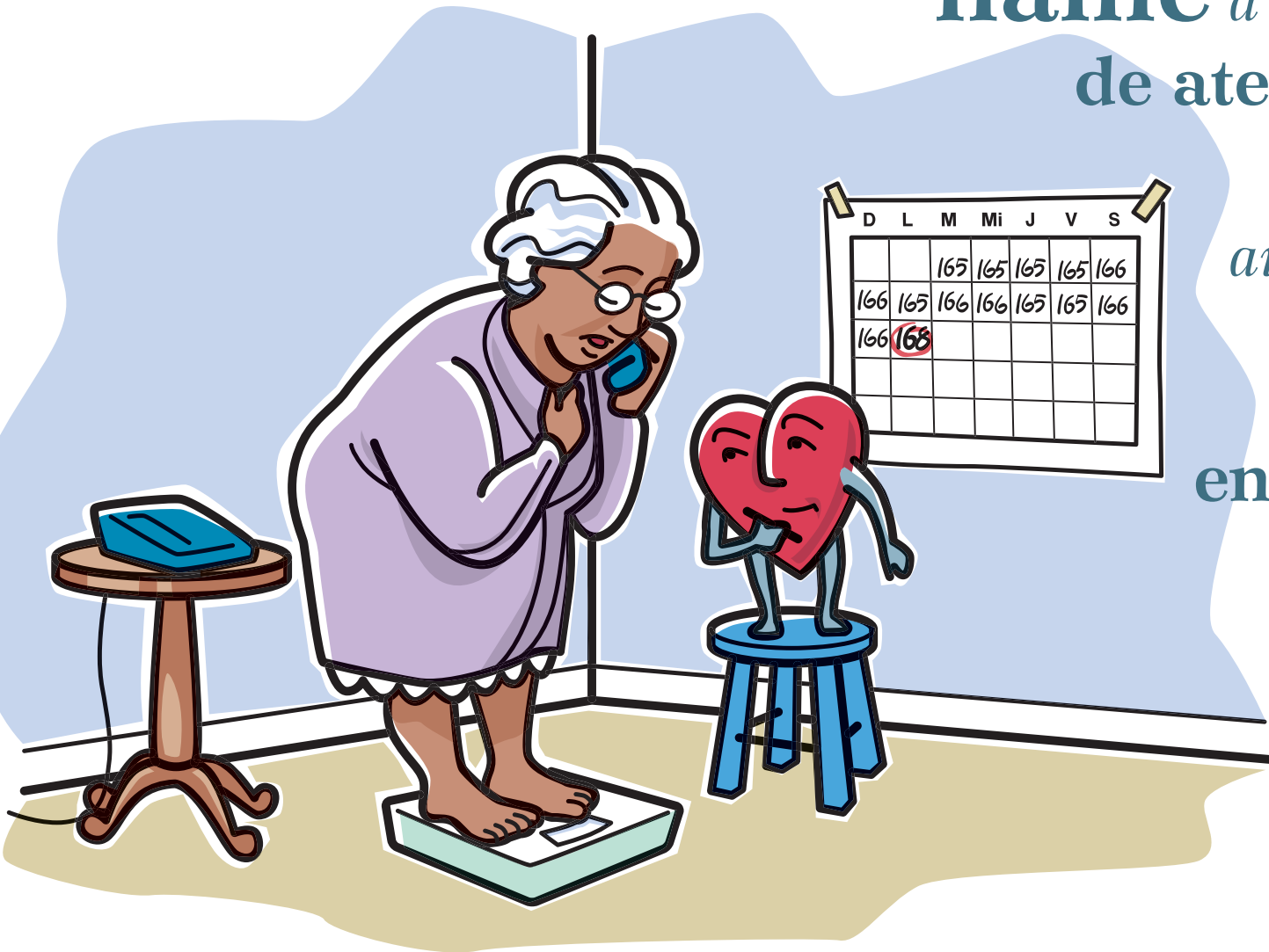
llame a su proveedor de atención médica inmediatamente



llame al 911 si no puede comunicarse inmediatamente con su proveedor de atención médica

llame a su proveedor
de atención médica

Si usted
aumenta 2 libras
en un día
o 5 libras
en una semana.



octubre






























































































indicador de bienestar

✓ marque el color que indica cómo se siente cada día.

● buen día

● mal día

● peor día

dom	lun	mar	miér	juev	vier	sáb
	1   	2   	3   	4   	5   	6   
	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
7   	8   	9   	10   	11   	12   	13   
	<i>día de colón</i>					
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
14   	15   	16   	17   	18   	19   	20   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
21   	22   	23   	24   	25   	26   	27   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
28   	29   	30   	31   			
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____			



llame a su proveedor de atención médica inmediatamente



llame al 911 si no puede comunicarse inmediatamente con su proveedor de atención médica



*utilice hierbas
y especias
en vez de
sal al cocinar
y condimentar
los
alimentos.*

noviembre

indicador de bienestar

✓ marque el color que indica cómo se siente cada día.
























































































buen día



mal día



peor día

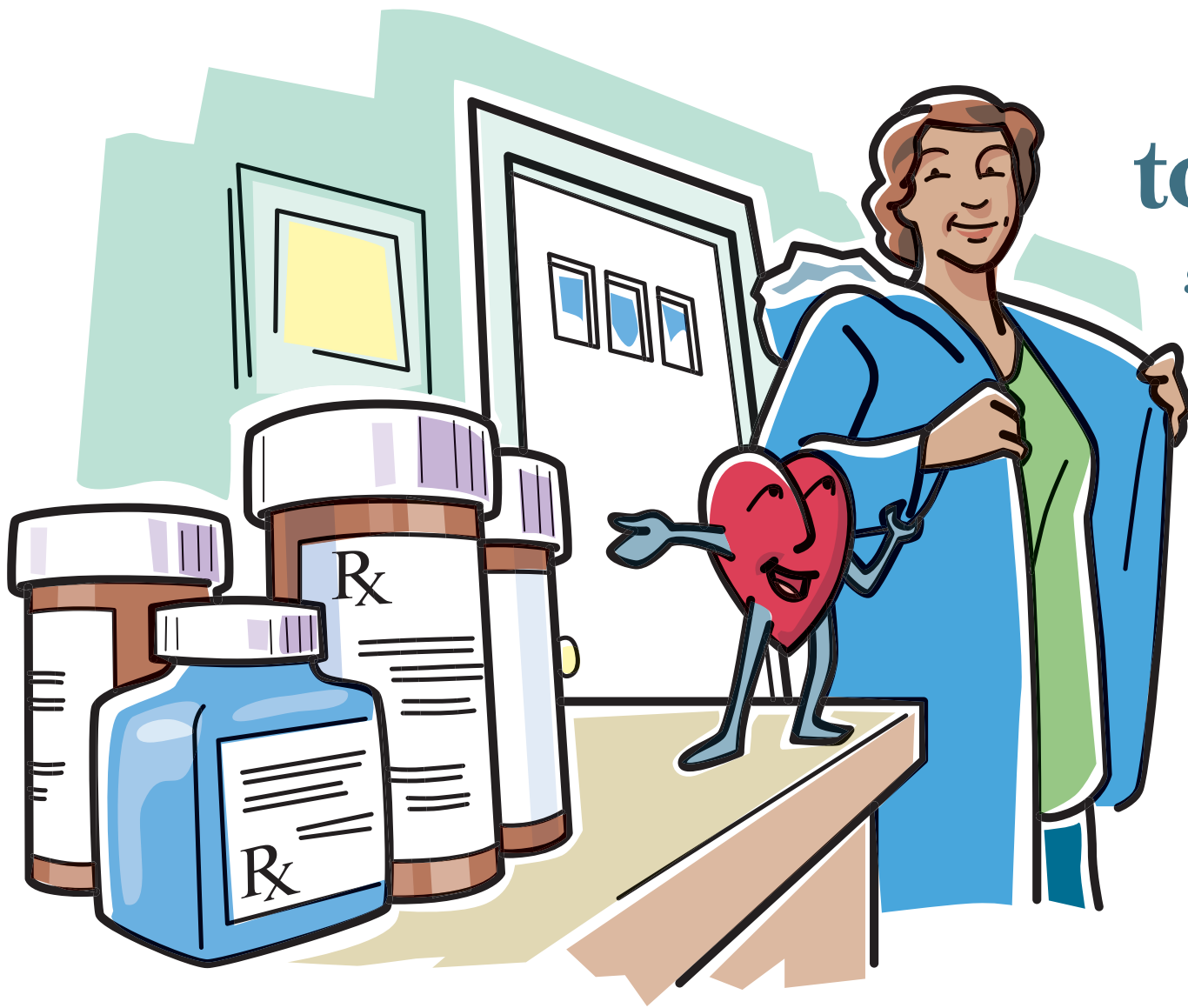
dom	lun	mar	miér	juev	vier	sáb
				1   	2   	3   
				peso: _____	peso: _____	peso: _____
4   	5   	6   	7   	8   	9   	10   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
11   	12    <small>día de los veteranos</small>	13   	14   	15   	16   	17   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
18   	19   	20   	21   	22    <small>día de acción de gracias</small>	23   	24   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
25   	26   	27   	28   	29   	30   	
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	



llame a su proveedor de atención médica inmediatamente



llame al 911 si no puede comunicarse inmediatamente con su proveedor de atención médica



**tome todas
sus medicinas**
*incluso cuando se
siente bien.*
¡NUNCA
deje una dosis!

diciembre

indicador de bienestar

✓ marque el color que indica cómo se siente cada día.
































































































buen día



mal día



peor día

dom	lun	mar	miér	juev	vier	sáb
						1   
				peso: _____		peso: _____
2   	3   	4   	5   	6   	7   	8   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
9   	10   	11   	12   	13   	14   	15   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
16   	17   	18   	19   	20   	21   	22   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
23   	24   	25   	26   	27   	28   	29   
peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____	peso: _____
30   	31   					
peso: _____	peso: _____					

 llame a su proveedor de atención médica inmediatamente  llame al 911 si no puede comunicarse inmediatamente con su proveedor de atención médica

La alineación de las Fuerzas para la Calidad (AF4Q) es el esfuerzo de la Fundación Robert Wood Johnson para elevar la calidad general de la atención de salud en selectadas comunidades, reducir las disparidades raciales y étnicas, y proporcionar modelos para la reforma nacional. AF4Q pide de las personas quines reciben atención, dan cuidado y pagan por el cuidado de la salud a que trabajen juntos para mejorar la calidad de la atención a nivel local en 16 comunidades. Obtenga más información en www.forces4quality.org.

Expecting Success: Excellence in Cardiac Care (Esperando el Exito: Excelencia en Atención Cardíaca) era un programa nacional patrocinado por la Fundación Robert Wood Johnson encaminado en mejorar la atención cardíaca para poblaciones minoritarias raciales y étnicas en los Estados Unidos.

este calendario fue elaborado por un Grupo de Trabajo Especial de lideres de *Expecting Success*. Los miembros del Grupo de Trabajo incluyen:

Tammi Bornstein, BSN, RN, JD
Coordinadora de Atención Cardíaca
Mount Sinai Hospital Medical Center
Chicago, IL

Brennett Brown, RN, BSN
Enfermera Coordinadora en la Insuficiencia Cardíaca
University of Mississippi Medical Center
Jackson, MS

Diana Goodell, BS, RN, BSN, CEN
Directora/Enfermera Gerente Telemetría
Delta Regional Medical Center
Greenville, MS

Micaela Gutierrez, RN, MBA, CCRN
Enfermera Especialista en la Insuficiencia Cardíaca
Del Sol Medical Center
El Paso, TX

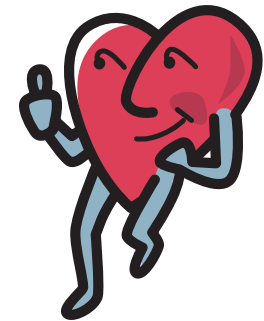
Jincy John, PharmD
Farmacéutica Especialista Clínico
Sinai-Grace Hospital
Detroit, MI

Alina Matutes-Eckhardt, MSN, APRN, BC
Asociada de Facultad, Departamento de Medicina, Division de Cardiología
University Health System
San Antonio, TX

Elizabeth McDowell, RN, MSN, CCRN
Enfermera Especialista, Cardiología
Sinai-Grace Hospital
Detroit, MI

Amy Pont, RN, BSN
Directora de Salud y Servicios Clínicos
Memorial Healthcare System
Hollywood, FL

Felicia Stubbs, RN, BSN, MBA, CCRN
Directora de MICU/CCU/Telemetría
Mount Sinai Hospital Medical Center
Chicago, IL



apoyo técnico: Marie DiPasquale, PhD, RN, Consultora de Contenido; Vickie Sears, RN, MS, CCRN, *The George Washington University*; Lissette Vaquerano, Traductora de Español, *The George Washington University*; Dan Banks, Director Creativo, *Project Design Company*; y Jim Nuttle, Ilustrador, *Jim Nuttle, Inc.*

© 2012 *Expecting Success: Excellence in Cardiac Care*