SOUTH TEXAS HEALTH SYSTEM®

Your Health. OUR PURPOSE.

Los médicos forman parte del personal médico de este hospital, pero con limitadas excepciones, algunos de ellos son médicos independientes quienes no son empleados ni representantes de este hospital. El hospital no será responsable de las acciones ni de los tratamientos que proporcionen los médicos. Para asistencia del idioma, acomodaciones de incapacidad y el aviso de no discriminación, visite nuestro sitio web. 21497909-514064 1/22

COMPRENDIENDO
La Insuficiencia Cardíaca

SOUTH TEXAS HEALTH SYSTEM®

Your Health. OUR PURPOSE.

Sección 1: ¿Qué es la insuficiencia cardíaca? 3

Sección 2: ¿Qué es fracción de eyección? 4

Sección 3: Monitoreando su peso 5

Sección 4: Monitoreando su presión arterial 5

Sección 5: Medicamentos para ayudar a su corazón 6

Sección 6: La dieta de la insuficiencia cardíaca 8

Sección 7: Consejos para dejar de fumar 14

Sección 8: Insuficiencia cardíaca y el ejercicio 16

Sección 9: Importancia de las citas de seguimiento 17

Sección 10: La Tabla de zonas de insuficiencia cardíaca 18

Sección 11: La tabla de metas de la insuficiencia cardíaca 20

Sección 12: Recursos y referencias útiles 21

Sección 13: Contenido de sodio (sal) de los alimentos 22

Sección 1: ¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

- El corazón es un músculo que bombea sangre y oxígeno al cuerpo.
- La insuficiencia cardíaca ocurre cuando el músculo de su corazón está debilitado y no puede bombear sangre normalmente para satisfacer las necesidades del cuerpo.
- La insuficiencia cardíaca puede hacer que se sienta débil, cansado y mareado y que experimente pérdida del apetito.
- Puede hacer que se escapen líquidos de los vasos sanguíneos a los pulmones y tejidos del cuerpo.
- El líquido de los pulmones puede hacer que sienta dificultad para respirar. Puede toser más o despertarse en la noche con dificultad para respirar.
- El líquido de los tejidos del cuerpo puede hacer que sus piernas, pies y estómago se inflamen.

La insuficiencia cardíaca es una afección de toda la vida. A pesar de que no se puede curar, se puede manejar. Las pautas de este folleto están diseñadas para ayudar a que su corazón funcione mejor y para que se sienta mejor.

Las dos clases de insuficiencia cardíaca

1 **Sistólica:** El músculo del corazón debilitado no puede bombear bien la sangre

2 **Diastólica:** El músculo del corazón rígido limita el llenado normal de sangre en el corazón

Systolic Heart Failure

Diastolic Heart Failure

Sección 2: ¿Qué es fracción de eyección?

- La fracción de eyección compara la cantidad de sangre en el corazón con la cantidad de sangre bombeada.
- La fracción o porcentaje ayuda a describir cuán bien el corazón bombea sangre al cuerpo.
- La fracción de eyección se mide con una prueba llamada ecocardiograma. Un ecocardiograma es un ultrasonido del corazón.
- Con la atención y tratamiento adecuados, muchos pacientes pueden mejorar su fracción de eyección, en apoyo a una vida más larga y más saludable. Hable con su médico sobre su fracción de eyección y sus opciones de tratamiento.

Fuente: American Heart Association®

Sección 3: Monitoreando su peso

Pésese diariamente

Pesarse cada día es la manera más efectiva de saber si sus medicamentos recetados y el tratamiento están funcionando. Los pequeños cambios en su peso pueden indicar que su cuerpo retiene líquido adicional. Monitorear su peso puede ayudar a sus proveedores de atención a hacer ajustes a su plan personal para que se sienta mejor. También puede ayudar a pasar menos tiempo en el hospital, vivir más y mejorar su calidad de vida.

Cómo pesarse

- Monitoree su peso diariamente.
- El mejor momento para pesarse es a primera hora de la mañana.
- No beba ni coma nada antes de pesarse.
- Vacíe la vejiga primero.
- Asegúrese de vestir la misma cantidad de ropa cada vez que se pese.
- Use siempre la misma báscula.
- Registre su peso en un libro de registros diario.
- Si aumenta más de dos libras de la noche a la mañana o más de cinco libras en menos de una semana, llame a su proveedor de atención médica.

Cómo establecer su peso de referencia

El día después de que se le dé el alta en el hospital, pésese tan pronto como se levante, antes de comer o beber algo, después de haber vaciado su vejiga y mientras usa su pijama. Escriba su peso y la fecha en su libro de registro. Ese es su peso de referencia.

Sección 4: Monitoreando su presión arterial

Además de monitorear su peso cada día, es importante chequear su presión arterial diariamente. Antes de tomar sus medicamentos, tómese la presión arterial y regístrela en su diario.

Si necesita llamar a su proveedor de atención médica debido a un cambio de peso, tambiéndebe proporcionarle información de su presión arterial. El registro de sus lecturas diarias ayudaráa su médico a determinar si sus medicamentos están funcionando de manera efectiva o si debenajustarse.

No hay una presión arterial estándar para cada paciente.
Pregúntele a su doctor cuál debe ser su presión arterial.

Sección 5: Medicamentos para ayudar a su corazón

¿Por qué es importante tomar medicamentos?

- Le ayudan a sentirse mejor para que pueda hacer más de las cosas que disfruta.
- Le ayudan a que su corazón funcione mejor.
- Le ayudan a permanecer fuera del hospital.
- Pueden ayudarle a mejorar la acción de bombeo de su corazón con el tiempo.

¿Cómo tomo mis medicamentos?

Es importante que tome sus medicamentos como se lo indique su doctor o enfermera. Los pacientes que toman sus medicamentos según lo indicado pueden vivir más, sentirse mejor y pasar menos tiempo en el hospital.

¿Qué necesito saber acerca de mis medicamentos para la insuficiencia cardíaca?

La siguiente tabla brinda un resumen de los medicamentos comunes recetados para manejar la insuficiencia cardíaca.

CLASE DE MEDICAMENTO	¿QUÉ HACE?	NOMBRES COMUNES	EFECTOS SECUNDARIOS
Inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ACE), bloqueadores de los receptores de la angiotensina (ARB)	Bajan su presión arterial y disminuyen el esfuerzo en el corazón. Hacen que al corazón le resulte más fácil bombear.	Lisinopril Enalapril Losartan Valsartan	Tos Baja presión arterial Erupciones cutáneas Problemas renales Inflamación del rostro y garganta
Betabloqueadores	Ayudan a bajar su presión arterial y a disminuir su frecuencia cardíaca. Eso reduce el trabajo que su corazón tiene que hacer.	Carvedilol Metoprolol Bisoprolol	Fatiga Frecuencia cardíaca lenta Baja presión arterial Respiración sibilante
Píldoras de agua, llamadas también diuréticos	Ayudan al cuerpo a deshacerse del exceso de agua. Eso ayuda a evitar la hinchazón.	Furosemida Bumetanida	Baja presión arterial Mareos Problemas renales Calambres en las piernas
Antagonistas de aldosterona	Ayudan a alterar las hormonas y disminuyen el esfuerzo en el corazón.	Espironolactona Eplereonona	Baja presión arterial Mareos Problemas renales
Digitálicos	Ayuda a que su corazón bombee con más fuerza. Eso ayuda a que su corazón bombee más sangre con cada latido.	Digoxina	Tomar demasiado puede causar: Náusea Pérdida del apetito Vómitos Dolor de cabeza Visión anormal Frecuencia cardíaca irregular

¿Qué información importante necesito saber acerca de tomar mis medicamentos?

- Conozca los nombres de todos sus medicamentos y cómo funcionan.
- Mantenga siempre consigo una lista de sus medicamentos.
- Tome sus medicamentos como están programados, a la misma hora todos los días.
- Incluso si se siente mejor, no deje de tomar sus medicamentos ni cambie la dosis a menos que hable con su médico.
- Si olvida una dosis, tómela tan pronto lo recuerde A MENOS QUE sea casi la hora para su siguiente dosis. De lo contrario, sáltese la dosis olvidada. *NO DUPLIQUE LA DOSIS.*
- No deje de tomar sus medicamentos. Si cree que experimenta un efecto secundario, llame a su médico de inmediato.
- Esté consciente de las interacciones de los medicamentos. Hable con su médico antes de tomar cualquier otro medicamento porque algunos de ellos puede causar problemas con sus medicamentos para el corazón.

Mi plan personal para tomar mis medicamentos.

Tener un plan le ayudará a tener éxito para tomar sus medicamentos todos los días.

- Mantenga todos sus medicamentos en un lugar.
- Asegúrese de tener siempre suficiente medicina en sus frascos de píldoras.
- Cada vez que elija sus frascos de medicinas, revise el número de surtidos que le quedan. Si la etiqueta dice NINGÚN surtido o Surtido 0, llame a su médico de inmediato.
- Obtenga todas sus píldoras de la misma farmacia cada vez.
- Proporcione a su doctor una lista de toda vitamina, suplemento herbario y medicamentos de venta libre que esté tomando.
- Mantenga consigo en todo momento una lista actualizada de sus medicamentos y alergias. Asegúrese de llevar la lista con usted a su cita con el doctor.

Sección 6: La dieta de la insuficiencia cardíaca

¿Qué es una dieta baja en sal?

Se recomienda una dieta baja en sodio.

- Una dieta baja en sal (sodio) evitará y controlará la acumulación de agua adicional en su cuerpo, especialmente alrededor del corazón, pulmones, abdomen y piernas.
- El agua va donde va la sal: demasiada sal en el cuerpo hará que tenga demasiada agua en el cuerpo.
- El agua adicional en el cuerpo (retención de líquidos) puede hacer que pierda el apetito, se sienta cansado o tenga dificultad para respirar.
- Consumir demasiada sal puede aumentar su presión arterial, haciendo que el corazón trabaje más.
- Limitar la cantidad de sal que come y beba puede ayudarle a sentirse mejor y evitar problemas futuros con el corazón y otros órganos.

Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Hay muchas fuentes de sal ocultas en los alimentos, de modo que es importante que lea las etiquetas de los alimentos.

- Elija alimentos llamados:
  - Bajo contenido de sodio
  - Sin sal añadida
  - Libre de sodio
- Cuente sus miligramos de sodio a medida transcurre el día

Fuente: NutritionData.com

Este alimento tiene 30 mg. de sodio en 1/2 taza.
¡Este alimento es una buena opción!
Vigile cuánta sal come.

1 Mire el tamaño de porción

2 Mire el sodio por porción

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (120g)
Servings Per Container 3 5

Amount Per Serving	
Calories 20	.
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Sodium 30mg	1 %
Total Carbohydrate 10g	1 %
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 2g	
Protein 1g	

Vitamin A 4%	▪	**Vitamin C** 4%	
Calcium 2%	▪	**Iron** 0%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

¿Cuál es la cantidad diaria correcta permitida de sal?

- Un plan de dieta baja en sodio típica es de 2,000 mg o menos de sodio al día.
- La afección médica de cada paciente es un poco diferente. Hable con su enfermera o médico sobre cualquier instrucción especial.
- No hay un único límite de sodio estándar para todos los pacientes con insuficiencia cardíaca.

1 cucharadita de sal = 6 gramos de sal = 2.4 gramos de sodio (1 gramo = 1,000 mg)

¿Cómo puedo mantener una dieta baja en sal?

When eating at home:

- No agregue sal cuando cocine o coma.
- Condimente los alimentos con hierbas, vinagre, jugo de limón y condimentos sin sal.
- Haga sus propias salsas, aderezos de ensaladas, panes y postres o elija opciones bajas en sal.
- Evite alimentos "instantáneos" empacados en bolsa o caja.
- Enjuague los alimentos enlatados antes de usarlos.

Cuando coma afuera:

- Solicite alimentos cocinados sin sal.
- Evite la mantequilla, el queso y las salsas.
- Evite los alimentos fritos y seleccione alimentos asados, horneados o cocinados al vapor.
- Elija aceite y vinagre o jugo de limón como aderezo de ensaladas.
- Elimine o limite la comida rápida.
- Evite el tocino, salchichas, jamón, hot dogs, mortadela y otras carnes procesadas.

¿Qué otras cosas debo saber acerca de una dieta baja en sal?

- La sal también es llamada sodio en muchos alimentos.
- Muchos alimentos que come contienen sal, incluso si no puede verla, saborearla y sin que usted mismo la haya añadido.
- Bajo contenido de sal no significa sin sal. El cuerpo y el corazón necesitan alguna sal para funcionar normalmente.

¿Qué alimentos puedo comer en una dieta baja en sal?

Consulte la guía al final de este folleto para obtener información detallada acerca del contenido de sodio de diversos alimentos. Elija estos alimentos con bajo contenido de sal:

- Frutas
- Pescado fresco
- Carnes frescas
- Yogur
- Verduras congeladas
- Limón, aceite de oliva y vinagre
- Legumbres secas
- Verduras frescas
- Margarina sin sal
- Avena integral
- Galletas integrales
- Huevos
- Pan, arroz o pasta integrales
- Cereal integral

¿Qué alimentos debo evitar?

Evite o limite estos alimentos altos en sal:

- Comidas rápidas
- Comidas congeladas
- Hot dogs, tocino, carne ahumada
- Pizza
- Queso
- Frijoles y vegetales enlatados
- Cereales calientes instantáneos
- Carne enlatada o conservada
- Salsas y aderezos
- Golosinas
- Pescado enlatado y ahumado
- Sopa enlatada

¿Cuáles son algunas alternativas bajas en sodio?

Hay alternativas que pueden agregar sabor a la comida sin aumentar el sodio. Algunos ejemplos de alternativas bajas en sodio son:

- Jugo o cáscara de limas frescas, limones o naranjas.
- Ajo fresco, cebollas o jengibre pelado, rallado o picado.
- Hierbas frescas como perejil, albahaca, romero, orégano, menta o cilantro.
- Chiles frescos, chile en polvo, o pocas gotas de salsa picante.
- Especias como curry, canela, cúrcuma, pimienta negra, cebolla o ajo en polvo.
- Vinagre y aceites de oliva, aguacate o coco.
- Condimentos libres de sal como Mrs. Dash®.

¿Deberé limitar mi ingesta de líquidos?

La cantidad de ingesta diaria de líquidos en pacientes con insuficiencia cardíaca varía. Su doctor puede recomendarle que limite los líquidos. Es importante que siga la recomendación de su doctor y beba la cantidad de líquidos correcta para usted.

¿Por qué es importante beber la cantidad correcta de líquidos?

Equilibrar cuánto bebe y reducir la sal puede ayudarle a sentirse mejor. Para quienes toman medicina para la insuficiencia cardíaca pero todavía tienen hinchazón o dificultad para respirar, esto es especialmente importante. El líquido adicional hace que el corazón trabaje más. Para eliminar el líquido adicional del cuerpo, necesita tomar menos y expulsar más.

Los líquidos incluyen el agua, los jugos, el té y la leche. Las cosas que se derriten como el helado, la gelatina o los productos congelados también se consideran líquidos, como también lo son los alimentos que contienen agua como la sandía, el puré de manzana y las sopas.

Seguimiento de su ingesta diaria de líquidos

- Mantenga a la mano un recipiente de 2 litros en la cocina marcado con su ingesta diaria permitida. Mi ingesta diaria de líquidos permitida es _____.
- Cuando tome una bebida, vuelva a llenar el vaso con la misma cantidad de líquido del recipiente, luego descártela. Durante todo el día, la cantidad de líquido en el recipiente disminuirá y mostrará cuánto queda de su ingesta diaria permitida.
- Cuando su recipiente esté vacío, significa que usted ha tomado su límite de líquidos del día.

CÓMO DARLE SEGUIMIENTO A SU INGESTA DIARIA DE LÍQUIDOS

1. **Su recipiente marca su presupuesto diario de líquidos**

2. **Cuando tome algo de líquido, como un vaso de jugo …**

3. **…vuelva a llenar el vaso con la misma cantidad de líquido del recipiente**

4. **Continúe dándole seguimiento a su ingesta de líquido durante todo el día**

5. **Cuando su recipiente esté vacío, significa que usted ha tomado su límite de líquidos del día**

1 cuarto = 4 trazas = 32 onzas = 960 ml

1 pinta = 2 tazas = 16 onzas = 480 ml

1 taza = 8 onzas = 240 ml

Sección 7: Consejos para dejar de fumar

Dejar de fumar es un regalo para usted mismo(a), una de las mejores formas en las que puede evitar que las enfermedades o insuficiencia cardíaca empeoren. Fumar reduce el flujo de oxígenoa su corazón, y puede acelerar la formación de placas y afectar adversamente la salud de sus vasos sanguíneos. Esto puede aumentar el riesgo de un ataque cardíaco, también conocido como infarto agudo de miocardio o IAM. Dejar el tabaco ayuda a reducir los efectos nocivos de fumar.

Usted pudo haber intentado dejarlo previamente, pero no se dé por vencido. Vuelva a intentarlo.

Muchos fumadores lo intentan 4 o 5 veces antes de lograrlo. Nunca es muy pronto para obtener los beneficios de dejar de fumar, especialmente si usted ya tiene condiciones crónicas, tales como presión arterial o colesterol altos que pueden ponerle en un riesgo mayor de enfermedad cardiovascular.

Usted tendrá mayor probabilidad de éxito si se une a un grupo de apoyo para dejar de fumar y si tiene el apoyo de su médico, su familia y amigos.

Coordine la ayuda

- Pida a sus familiares y amigos que lo/la apoyen.
- Únase a una clase para dejar de fumar o pídale a su proveedor de atención médica una referencia a un psicólogo que se especialice en ayudar a las personas a que dejen de fumar.
- Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre los productos de reemplazo de nicotina y sobre los medicamentos controlados que pueden ayudarle a dejar de fumar.

Establezca una fecha para dejar de fumar

- Elija una fecha dentro de las siguientes 2 a 4 semanas.
- Después de elegir un día, márquelo en un calendario.

Su lista de ideas para dejar de fumar

Las ideas para dejar de fumar incluyen:

- Comience dejando los cigarros que consume en los momentos que menos los necesita.
- Tenga una pieza de fruta cerca en los momentos en que es más vulnerable a agarrar un cigarro.
- Use un producto de reemplazo de nicotina en lugar de un cigarro.
- Escriba algunas otras ideas.

Establezca límites

- Limite dónde puede fumar. Elija una habitación o una terraza y fume solamente en ese lugar.
- Ponga una regla en casa de sólo fumar en exteriores. Reducirá la tentación provocada por otros fumadores.
- Hable con los fumadores que estén a su alrededor sobre sus intentos de dejar de fumar para que ellos muestren consideración para con usted y eviten fumar cerca de usted.
- Cuelgue una lista de "los beneficios de dejar de fumar" en el lugar donde fuma. Ponga una en el refrigerador y una en el tablero de su auto.

Para obtener más información

- smokefree.gov
- National Cancer Institute Smoking Quitline: 877-44U-QUIT (877-448-7848)

Sección 8: Insuficiencia cardíaca y ejercicio

¡El ejercicio es muy importante! Ya que la afección médica de cada persona es diferente, es importante que conozca qué programa es el correcto para usted. **Siempre consulte con su médico o proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.**

¿Por qué debe ejercitarse?

- Mejora los niveles de colesterol para ayudar a evitar más problemas cardíacos.
- Baja la presión arterial para ayudar a evitar derrames cerebral o ataques al corazón.
- Ayuda a controlar la diabetes o a reducir el riesgo de adquirir la enfermedad.
- Mejora la función cardíaca y pulmonar.
- Hará que los músculos sean más fuertes y más flexibles para que pueda permanecer activo.
- Ayuda a evitar las caídas y fracturas disminuyendo la pérdida de masa ósea (osteoporosis).
- Ayuda a manejar el estrés

¿Cómo ejercitarse de manera segura?

- Camine: es fácil, divertido y gratis.
- Agregue movimiento a lo que ya hace: estacione su auto en el extremo más alejado de un estacionamiento, camine a la tienda y camine a la oficina de correo.
- Elija actividades que disfrute como la jardinería, nadar, montar en bicicleta o pasear al perro.
- Barrer, pasar la aspiradora o limpiar el polvo.
- Ejercítese con un amigo o un compañero.
- Comience lentamente ejercitándose cinco minutos al día. El cuerpo necesita desarrollar resistencia gradualmente.
- No se ejercite afuera cuando esté muy caliente, frío o cuando la calidad del aire sea mala.
- Planifique periodos de descanso entre actividades.
- Debe estar bien descansado cuando comience a ejercitarse: Si esá cansado, descanse primero. No haga ejercicio si no se siente bien.
- No haga movimientos que le causen dolor.
- Use calzado cómodo como tenis.

DEJE de ejercitarse si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar
- Aceleración de corazón o palpitaciones
- Tos
- Dolor
- Mareos
- Latidos fuertes o rápidos del corazón
- Debilidad extrema o sentirse cansado
- Malestar en el pecho

Si siente alguno de esos síntomas, siéntese de inmediato y descanse. Si sus síntomas continúan, llame al médico o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Sección 9: Importancia de las citas de seguimiento

¿Por qué es importante tener seguimiento con mi cardiólogo y médico de atención primaria y mantener mis citas de laboratorio y pruebas?

- Para asegurase de que sus medicamentos estén funcionando bien y hacer ajustes si es necesario.
- Para chequear su estado físico y asegurarse de que se mantiene en su nivel óptimo de salud.
- Para responder cualquier pregunta que pueda surgir desde que comenzó su rutina en casa.
- Para proporcionar resultados de laboratorio y pruebas recomendadas que ayuden a su médico a tomar decisiones sobre su atención.

¿Hay algo más que deba saber acerca de las citas de seguimiento?

- Lleve siempre su libro de registros a las citas con su médico.
- Haga sus citas en los mismos días en que se le pide que consulte al médico. Asegúrese de estar disponible ese día y coordine el transporte con anticipación si es necesario.

Sección 10: La Tabla de zonas de insuficiencia cardíaca

Los síntomas son señales de advertencia de que su insuficiencia cardíaca puede estar empeorando. Una Tabla de zonas de insuficiencia cardíaca es un chequeo diario que puede ayudarle a estar enterado de cambios rápidamente.

La Tabla de zonas de insuficiencia cardíaca

Revise su salud y síntomas diariamente y registre sus resultados en un libro de registros. Siga las instrucciones en la parte inferior de cada sección que describa cómo se siente.

Fuente: American Heart Association®

Plan de autochequeo
para el control de la insuficiencia cardiaca

RISE ABOVE Heart Failure

¡Excelente! ¡Siga así, muy bien!

- ☐ No presenta falta de aire al respirar o empeoramiento de la misma
- ☐ Su nivel de actividad física es normal
- ☐ No tiene nueva hinchazón, sus pies y piernas se ven normales
- ☐ Control del peso estable Peso: ____
- ☐ No hay señales de dolor en el pecho

¡ESTUPENDO! CONTINÚE: Revisando su peso · Tomando sus medicamentos siguiendo las indicaciones de su medico · Una dieta baja en sodio · Citas de seguimiento

¡Preste atención! ¡Tenga cuidado!

- ☐ Tos seca
- ☐ Su falta de aire al respirar empeora con la actividad fisica
- ☐ Mayor hinchazon de sus piernas, pies y tobillos
- ☐ Aumento súbito de peso de más de 2-3 lb en aproximadamente un día (o 5 libras en una semana)
- ☐ Malestar o hinchazón en el abdomen
- ☐ Dificultad para dormir

¡REVISE! Sus síntomas pueden indicar: La necesidad de ponerse en contacto con su médico o proveedor · La necesidad de un cambio en sus medicamentos

Alerta médica. ¡Esté atento!

- ☐ Tos seca y frecuente
- ☐ Dificultad para respirar en reposo
- ☐ Aumento de las molestias o hinchazón en la parte inferior del cuerpo
- ☐ Aumento súbito de peso de más de 2-3 lb en aproximadamente un día (o 5 libras en una semana)
- ☐ Aparición de síntomas de mareo, confusión, tristeza o depresión
- ☐ Pérdida de apetito
- ☐ Aumento de dificultad para dormir; no puede descansar en posicion horizontal

¡ADVERTENCIA! Necesita ser evaluado de forma inmediata · Llame a su médico o al **911**

American Heart Association | American Stroke Association — Life is why

www.RiseAboveHF.org

©2015 American Heart Association, Inc. Derechos Reservados. Prohibido su uso no autorizado

Nationally supported by: NOVARTIS PHARMACEUTICALS

Sección 11: La tabla de metas de la insuficiencia cardíaca

Use esta tabla para darle seguimiento a sus metas de autogestión de la insuficiencia cardíaca. Usted determinará sus metas y llenará esa tabla con su enfermera. Hacer esfuerzos por alcanzar estas metas puede ayudarle a tener éxito en el manejo efectivo de su insuficiencia cardíaca y sentirse mejor.

Tabla de metas de insuficiencia cardíaca

	META	MEDIDA	FECHA DE LA META
1	Llamaré a mi doctor inmediatamente si advierto señales de empeoramiento de mi afección.	• Aumentar más de 2 lbs. en 24 horas • Tener más dificultad para respirar	
2	Tomaré mis medicamentos como se me indique.	• Usaré una caja para píldoras • Escribiré una lista de mis medicamentos, dosis y frecuencia	
3	Llevaré una lista actual de mis medicamentos.	• Llevaré mi lista al médico	
4	Seguiré una dieta baja en sal.	• No agregaré sal a mi comida cuando cocine o coma • Usaré sustitutos de la sal • Leeré las etiquetas de los alimentos	
5	Me pesaré a diario y lo registraré en mi diario.	• Aumentaré mi píldora de agua si aumento de peso • Informaré a mi médico	
6	Me pondré una vacuna para la gripe y una vacuna para la neumonía en caso de que no las tenga.	• Cada otoño, me pondré la vacuna para la gripe	
7	Reduciré mi consumo de alimentos grasosos.	Comeré más: • Frutas • Ensalada • Vegetales • Carne magra	
8	Dejaré de fumar.	• Reduciré el número de cigarrillos que fumo a ___ por día	
9	Limitaré el alcohol que bebo.	• No más de 2 a 3 bebidas a la semana	
10	Me ejercitaré diariamente. Mis ejercicios serán: _____	• ___ días a la semana • ___ minutos al día	
11	Limitaré mi ingesta de líquidos como se me recomiende.	• ___ onzas al día	
12	Mantendré mi cita de seguimiento.	• Mi cita es el _____	

Sección 12: Recursos y referencias útiles

¿Hay algunos otros recursos útiles a los que pueda acceder para obtener más información acerca de cómo vivir con una insuficiencia cardíaca? ¡Sí! Aquí tiene una lista que le puede resultar útil.

American Heart Association®
www.heart.org
1-800-AHA-USA-1
(1-800-242-8721)

Heart Failure Society of America
www.hfsa.org
1-888-213-4417

The Mended Hearts, Inc.
www.mendedhearts.org
1-888-HEART-99
(1-888-432-7899)

Needy Meds
www.needymeds.org
1-800-503-6897

Sección 13: Contenido de sodio (sal) de los alimentos

Contenido de sodio (sal) de los alimentos

- Comer más del tamaño de porción de un alimento con moderado o bajo contenido de sodio lo convertirá en una comida alta en sodio. Los alimentos hechos con ingredientes altos en sodio también son altos en sodio.
- En la siguiente guía, todos los alimentos son cocinados a menos que se indique lo contrario. La carne es rostizada, el pescado cocido con calor seco y las verduras son cocidas a partir de verduras frescas. La fruta es cruda.
- Esta es sólo una guía. Los valores reales pueden variar dependiendo del producto y/o procesamiento. Los alimentos enlatados y procesados pueden tener un contenido más alto de sodio.
- Los valores están redondeados al aumento de 5 miligramos (mg) más cercano y se pueden promediar con alimentos similares en el grupo.

ALTO CONTENIDO DE SODIO (MÁS DE 300 MG)

Alimento	*Porción*	*Miligramos (mg)*
Tocino	2 rodajas	300
Bagel, 4”: huevos	1 c/u	450
Bagel, 4”: simple, con cebolla o con semillas	1 c/u	400
Salsa barbacoa	2 cucharadas	350
Frijoles, horneados, simples	½ taza	435
Frijoles, garbanzos	½ taza	360
Frijoles, rojos, enlatados	½ taza	440
Frijoles, enlatados	½ taza	405
Carne de res, seca	1 oz.	790
Galletas, 2½	1 c/u	350
Salsa de tomate kétchup	2 cucharada	335
Queso, americano	1 oz	400
Queso, requesón	½ taza	460
Queso, feta	1 oz	315
Maíz, con crema, enlatado	½ taza	365
Croissant	2 oz	425
Pescado, salmón, enlatado	3 oz	470
Pescado, salmón, ahumado	3 oz	670
Pescado, sardinas, enlatadas	3 oz	430
Salchicha, de res o cerdo	1 c/u	510
Jamón	3 oz	1,125
Langosta	3 oz	325
Miso	½ taza	1,280
Hongos, enlatados	½ taza	330
Pepinillos, encurtidos	1 grande	570
Papas, gratinadas, horneadas	½ taza	500
Pretzels	1 oz	400
Budín, instantáneo, chocolate, preparado con leche	½ taza	420
Aderezo de ensalada, italiano, comercial	2 cucharadas	485
Salami, seco o duro	1 oz	600
Sal, de mesa	1 cucharadita	2,325
Chucrut, enlatado	½ taza	780
Sopa, enlatada	1 taza	700-1,000
Salsa de soya	1 cucharada	900
Salsa teriyaki	1 cucharada	690
Jugo de tomate o vegetales, enlatado	½ taza	325
Salsa de tomate, enlatada	½ taza	640
Salsa de tomate, de espagueti o marinara	½ taza	510
Tortitas de verduras o soya	1 c/u	380

MODERADO CONTENIDO DE SODIO (140-300 MG)

Alimento	*Porción*	*Miligramos (mg)*
Espárragos, enlatados	4 tallos	205
Frijoles, verdes o amarillos, enlatados	½ taza	175
Mortadela, de cerdo o res	1 oz	210
Pan, pita, 4”	1 c/u	150
Pan, de centeno o pumpernickel	1 rodaja	215
Pan, blanco	1 rodaja	170
Zanahorias, enlatadas	½ taza	175
Cereal, salvado de pasa	½ taza	175
Queso: muenster, mozzarella, cheddar	1 oz	175
Queso, parmesano	2 cucharadas	150
Queso, provolone, parcialmente descremado	1 oz	250
Queso, requesón	½ taza	155
Maíz, enlatado	½ taza	285
Cangrejo, enlatado	3 oz	240
Panecillo inglés	1 c/u	250
Panecillo inglés	10 papas fritas	200
Verduras verdes, remolacha	½ taza	175
Leche, suero de leche	1 taza	260
Leche, chocolate	1 taza	165
Batido	8 oz	240
Panecillo	2 oz	250
Nueces, mezcladas, saladas	1 oz	190
Aceitunas, maduras, enlatadas	5 grande	190
Panqueque o waffle, 4“	1 c/u	240
Maní, salado	1 oz	230
Guisantes, verdes, enlatados	½ taza	215
Papas fritas	1 oz	190
Papas, puré, preparadas de mezcla seca	½ taza	170
Budín, listo para comer	½ taza	160
Budín, vainilla, de mezcla	½ taza	225
Bollo, hot dog o hamburguesa	1 c/i	205
Aderezo de ensalada	2 cucharadas	200-300
Salsa	2 cucharadas	195
Salchicha, de cerdo	1 oz	200
Tomates, enlatados	½ taza	170
Tomates, guisados, enlatados	½ taza	280
Tortilla, harina, 6“	1 c/u	205
Atún, enlatado en agua	3 oz	290
Yogur, simple o con fruta	8 oz	100-175

BAJO CONTENIDO DE SODIO (MENOS DE 140 MG)

Alimento	*Porción*	*Miligramos (mg)*
Remolacha, enlatada	½ taza	115
Pan, italiano	1 rodaja	120
Pan, de trigo	1 rodaja	130
Mantequilla, salada	1 cucharadas	80
Cereal, de desayuno: Maíz, salvado, o trigo	½ taza	100-150
Queso, suizo	1 oz	55
Sustitutos de huevo, líquidos	¼ taza	110
Huevo, entero	1 grande	70
Pescado: abadejo, pez espada, perca, bacalao, halibut, reloj anaranjado, salmón	3 oz	60-100
Yogur congelado	½ taza	65
Gelatina, preparada de mezcla	½ taza	100
Helado	½ taza	55
Margarina, regular	1 cucharadas	135
Leche, todo tipo	1 taza	100
Leche, evaporada, enlatada	½ taza	135
Mostaza	1 cucharadita	55
Mantequilla de maní	1 cucharadas	75
Guisantes, verdes, congelados	½ taza	60
Semillas, girasol	1 oz	115
Leche de soya	1 taza	125
Espinaca	½ taza	65
Espinaca, congelada	½ taza	90
Camote (batata), asado con piel	1 mediano	40
Pavo, carne blanca u oscura	3 oz	60
Yogur, simple o con fruta	8 oz	100-175

MUY BAJO CONTENIDO DE SODIO (MENOS DE 35 MG)

Alimento	*Porción*	*Miligramos (mg)*
Albaricoques, enlatados	½ taza	5
Frijoles, blancos, enlatados	½ taza	10
Carne de res, molida	1 oz.	20
Cerveza, regular	12 oz	15
Brócoli	½ taza	30
Brócoli, crudo	½ taza	15
repollitos de Bruselas	½ taza	15
Repollo, crudo o cocido	½ taza	5
Bebidas carbonatadas	12 oz	20-40
Coliflor	½ taza	10
Coliflor, crudo	½ taza	15
Coliflor, crudo	½ taza	5-20
Verduras verdes: remolacha, repollo, mostaza	½ taza	10-20
Melón verde	½ taza	30
Lechuga, hoja	1 taza	15
Fideos	½ taza	10
Avena	½ taza	5
Melocotones, enlatados	½ taza	5
Peras, enlatadas	½ taza	5
Cerdo	1 oz	25
Papas, asadas con piel	1 mediano	20
Arroz, integral o silvestre	½ taza	5
Sorbete	½ taza	35
Frijol de soya	½ taza	15
Espinaca, enlatada, drenada	½ taza	30
Espinaca, cruda	1 taza	25
Tofu, firme	¼ taza	10
Vino, de mesa, todo tipo	5 oz	10

SODIUM FREE (LESS THAN 5 MG)

Alimento	*Porción*
Frijoles: blancos, negros, pintos	1 oz
Frijoles: blancos, negros, pintos	½ taza
Nueces: almendras, pacanas, nueces, sin sal	1 oz
Aceite, todo tipo	1 cucharadas
Palomitas de maíz, hechas con aire caliente	1 taza
Pasas, sin semillas	¼ taza
Arroz, blanco	½ taza
Tomate, crudo	1 mediano
Fruta y jugos no enumerados anteriormente	1 pieza o ½ taza
Verduras no enumerados anteriormente	½ taza

Fuentes: US Department of Agriculture Agricultural Research Service, USDA National Nutrient Database for Standard Reference and Nutrient Data Laboratory