



Cada día:

-  Pésese a la misma hora todos los días. Utilice la misma báscula. Anote su peso.
-  Tome sus medicamentos según las indicaciones del médico. Antes de cambiar o suspender cualquier medicamento, hable con su proveedor de cuidado de la salud.
- ✓ Compruebe que no tenga hinchazón en los pies, tobillos, piernas, y abdomen.



Siga una dieta saludable para el corazón, baja en sal (menos de 2,000 miligramos al día). Limite los líquidos, si es lo indicado por su proveedor de cuidado de la salud.



Equilibre sus períodos de actividad y de descanso. Descanse lo suficiente.



No fume.



Limite el consumo de alcohol.

¿En qué zona se encuentra usted hoy?

ZONA VERDE: BIEN



Sus síntomas están bajo control si:

- No le falta el aire cuando está en reposo
- No ha aumentado más de 2 a 3 libras en un día
- No tiene hinchazón de pies, tobillos, piernas, o abdomen
- No tiene dolor de pecho
- Puede hacer sus actividades diarias usuales

ZONA AMARILLA: PRECAUCIÓN



Llame a su proveedor de cuidado de la salud al _____ si:

- Aumenta más de 2 a 3 libras en un día o 5 libras en una semana
- Tiene más hinchazón de pies, tobillos, piernas, o abdomen
- Tiene tos seca
- Necesita más almohadas para dormir o duerme casi sentado
- Se siente más cansado o le falta el aire durante sus actividades diarias
- Se siente mal del estómago, mareado, débil, o incómodo, como si algo no estuviese bien
- Se siente más triste o deprimido que de costumbre

ZONA ROJA: ¡ALTO!



Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana si:

- Tiene mucha dificultad para respirar, o estando en reposo le falta el aire mucho más de lo normal
- Se despierta por la noche con mucha falta de aire
- Siente dolor, estrechez, o presión en el pecho
- No puede pensar con claridad