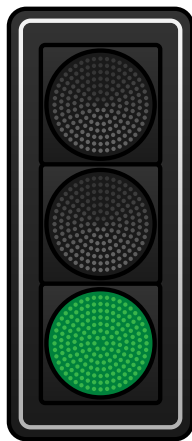


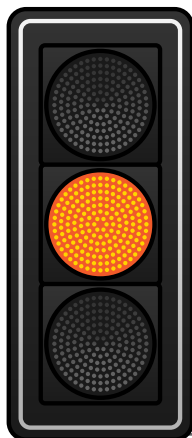
- ✓ Registre su peso diariamente - misma báscula, a la misma hora
- ✓ Tómese la presión arterial y la frecuencia cardíaca diariamente- sea consistente con la hora del día
- ✓ Limite la cantidad de sodio a 2gm al día (2.000mg)
- ✓ Controle el consumo de líquidos y siga la restricción de líquidos de 2L al día (68oz)
- ✓ Seguimiento diario de los síntomas- ¿Cómo me siento hoy en comparación con ayer?
- ✓ Intente hacer por lo menos 30-60 minutos de actividad cada día (puede dividirse en intervalos)
- ✓ Llame a su cardiólogo si tiene alguna pregunta o preocupación
- ✓ **Notifique inmediatamente a su proveedor de servicios médicos si entra en la “Zona Amarilla o Roja” para que le hagan una evaluación más a fondo.**


**Luz verde: Sin problemas**

- No hay aumento de peso
- No hay hinchazón en los pies, los tobillos, las piernas o el área del estómago
- No le falta el aire ni tiene problemas para respirar en reposo o con un ejercicio mínimo
- Sin dolor de pecho
- Actividad: Planee tiempo **TODOS LOS DÍAS** para caminar o hacer otra actividad, a menos que su médico le haya dado otras instrucciones.

**Plan de acción**

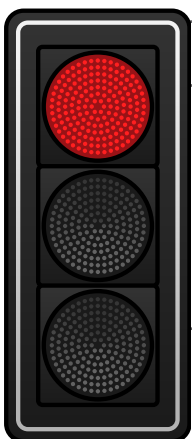
- Siga tomando todos sus medicamentos según le hayan indicado
- Siga pesándose todos los días
- Siga una **DIETA BAJA EN SODIO**
- Vaya a las citas que se indican en las instrucciones de alta que le dieron
- Si fuma o mastica tabaco - debe dejarlo


**Luz amarilla: Precaución - tenga cuidado con**

- Aumento de peso **REPENTINO** de 2 a 3 libras en un día o de 5 libras en una semana, o cualquier cantidad que le digan que informe
- Hinchazón en los pies, los tobillos, las piernas o la zona del estómago
- Disminución de la cantidad de orina
- Falta de aliento o problemas para respirar en reposo
- Dificultad para dormir
- Tener que dormir con más almohadas o sentado
- Empeoramiento de la fatiga o sensación constante de cansancio
- Tos frecuente o que empeora

**Plan de acción**

- Llame a su médico o a su proveedor de atención médica si tiene alguno de los síntomas mencionados
- Es posible que su médico necesite ajustar sus medicamentos


**Luz roja: ¡Alerta médica!**

- Aumento de peso de más de 5 libras en una semana
- Hinchazón grave en los pies, los tobillos, las piernas o el abdomen
- Falta de aliento sin alivio o problemas respiratorios graves
- Dolor en el pecho
- Necesidad de dormir sentado con la espalda recta
- Confusión

**Plan de acción**

- ¡Necesita ver a un médico inmediatamente si tiene alguno de estos síntomas!
- Llame **al 911** si no puede localizar a su médico

*Esta información no sustituye la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención médica.*