

Plan de autocuidado para la enfermedad cardíaca

Nombre _____ Fecha _____

☐ No fume; evite el humo ambiental

Cada día: ☐ Pésele en la mañana ☐ Tome sus medicamentos ☐ Contenido de sal

Banderas verdes: Todo en orden

Si:

- ✓ No presenta falta de aire.
- ✓ No siente dolor ni opresión en el pecho.
- ✓ No presenta signos de debilidad.
- ✓ Su presión sanguínea es inferior a 140/90 (o según indique su médico).
- ✓ Puede realizar actividades diarias.



Lo que ello podría indicar:

- ✓ Sus síntomas están bajo control.
- ✓ Continúe tomando sus medicamentos según lo prescrito.
- ✓ Siga su plan de comidas.
- ✓ No deje de asistir a sus citas médicas.

Banderas amarillas: Precaución

Si experimenta cualquiera de los siguientes:

- ✓ Dolor u opresión en el pecho.
- ✓ Falta de aire.
- ✓ Hinchazón en los pies, los tobillos, las piernas o el estómago.
- ✓ Fatiga o falta de energía.
- ✓ Mareos.
- ✓ Sensación de intranquilidad; sabe que algo no anda bien.
- ✓ Dificultad para respirar al estar acostado/a, o debe dormir en posición sentada con más almohadas de lo habitual.

Si observa una Bandera amarilla, trabaje conjuntamente con su equipo de atención médica.



Lo que ello podría indicar:

- ✓ *Llame a su servicio domiciliario de enfermería o a su médico de cabecera y a su cardiólogo.*

Nombre: _____

Número: _____

Instrucciones: _____

Nombre del cardiólogo: _____

Número: _____

Instrucciones: _____

Banderas rojas: Deténgase y piense

Si:

- ✓ Tiene dificultad para respirar o falta de aliento continua.
- ✓ Siente dolor o pesadez en el pecho.
- ✓ Tome nitroglicerina según las indicaciones del médico para aliviar el dolor o pesadez en el pecho.
- ✓ Experimenta confusión o no puede pensar claramente.



Lo que ello podría indicar:

- ✓ ***Debe ser evaluado por un profesional médico inmediatamente.***
- ✓ ***Llame al 9-1-1***
- ✓ ***Notifique al consultorio de su proveedor de atención médica.***

