

# HERRAMIENTA ZONA | Insuficiencia cardíaca



## Acuérdate de:

- ✓ Asista a sus citas con el médico.
- ✓ Lleve todos sus medicamentos a cada cita con el médico.
- ✓ Pregúntele a su médico acerca de vacunarse contra la neumonía.
- ✓ Vacúnese contra la gripe y la vacuna contra el COVID todos los años.

### Zona VERDE: Gran Control

- Sin dificultad para respirar
- Sin aumento de peso de más de 2 libras (puede cambiar 1 o 2 libras algunos días)
- Sin hinchazón de los pies, tobillos, piernas o de estómago
- Sin dolor en el pecho

### Zona AMARILLA: Precaución

#### ¡Llame a su médico!

- Aumento de peso de 3 libras en 1 día o aumento de peso de 5 libras o más en 1 semana
- Más hinchazón de los pies, tobillos, piernas o estómago
- Dificultad para respirar al acostarse. Sentir la necesidad de dormir en una silla.
- Sensación de malestar; sabe que algo no es correcto
- Sin energía o sensación de cansancio
- Más dificultad para respirar
- Tos por pirateo en seco
- Mareos

### Zona ROJA: ¡Alerta Médica!

- Dificultad para respirar
- Dificultad para respirar sin alivio mientras está sentado quieto
- Dolor en el pecho
- Confusión o no puede pensar con claridad

### Zona VERDE significa que debo:



- Continúe pesándose a sí mismo por la mañana antes del desayuno y anótelo
- Coma alimentos bajos en sal/bajos en sodio
- Continúe equilibrando la actividad y los períodos de descanso
- Continúe verificando la hinchazón de los pies, tobillos, Piernas y estómago
- Continúe tomando todos sus medicamentos según lo prescrito

### Zona AMARILLA significa que debo:



#### Póngase en contacto con mi médico.

Anote mi lista de síntomas que necesito para informar al médico.

#### Contacto médico:

El médico: \_\_\_\_\_

El teléfono: \_\_\_\_\_

### Zona ROJA significa que debo:



- **Actúa rápido... ¡La EPOC es grave!**
- **Llame al 9-1-1 y solicite una ambulancia al Departamento de Emergencias**