















## Manejando su falla cardiaca — A simple vista

### Para una emergencia, llame al 911

Peso diario	Limite el sodio (sal) que consume	Medicinas	Actividad/Ejercicio	Cuándo llamar a su proveedor del cuidado de la salud
<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pésese cada mañana después de orinar y antes de comer o beber.</li> <li>■ Use la misma bascula.</li> <li>■ Tome su peso sin ropa.</li> <li>■ Mantenga un registro de su peso.</li> <li>■ Llame a su proveedor del cuidado de la salud inmediatamente si ha subido 3 libras en un día o 5 libras en una semana.</li> </ul> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ No use sodio (sal) en la mesa o para cocinar.</li> <li>■ Limite el sodio de 1,500 a 2,000 mg cada día.</li> <li>■ Lea las etiquetas para saber cuántos miligramos (mg) de sodio tiene cada porción.</li> <li>■ Evite los alimentos que son altos en sal, como alimentos enlatados, carnes procesadas (hot dogs, chorizo jamón), pepinillos, aceitunas, alimentos preparados, comida rápida.</li> <li>■ Pregunte a su proveedor del cuidado de la salud acerca de usar sustitu-tos de sal.</li> </ul>	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tome sus medicinas según se las hayan prescrito cada día.</li> <li>■ Lleve una lista actualizada de sus medicinas todo el tiempo.</li> <li>■ Evite tomar medicinas no prescritas, suplementos, y productos herbales o naturales a menos que hayan sido recomendadas por su proveedor del cuidado de la salud.</li> <li>■ Llame a su farmacia al menos una semana por adelantado para pedir que le suministren sus prescripciones.</li> </ul>	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¡Manténgase activo! Trate de hacer ejercicio diario caminando, haciendo bicicleta o nadando.</li> <li>■ Tenga sentido común. No haga ejercicio en un clima caliente, frío o con viento.</li> <li>■ Si siente la respiración entrecortada o se siente incomodo, deténgase y descanse. Si sus síntomas no desaparecen con descanso, llame a su proveedor del cuidado de la salud inmediatamente.</li> <li>■ <b>No use tabaco.</b> Hay recursos disponibles para dejarlo. Hable con su proveedor del cuidado de la salud. </li> </ul>	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ sube 3 libras en 1 día o 5 libras en 1 semana</li> <li>■ siente que le falta la respiración más de lo habitual</li> <li>■ tiene más hinchazón de lo usual en sus pies, tobillos, piernas o estómago</li> <li>■ se siente más cansado de lo normal o no puede hacer sus actividades diarias</li> <li>■ le cuesta trabajo respirar cuando se acuesta</li> <li>■ no puede tomar sus medicinas</li> </ul> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center; color: red;"><b>Llame al 911 si usted:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ le cuesta trabajo respirar</li> <li>■ tiene dolor en el pecho</li> <li>■ está confundido o no puede pensar claramente</li> </ul> </div>

# Managing Your Heart Failure — At a Glance

For an Emergency, Call 911

Daily Weight	Limit the Sodium (Salt) You Eat	Medicines	Activity/Exercise	Call Your Health Care Provider if:
 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Weigh yourself every morning after you urinate and before you eat or drink anything.</li> <li>■ Use the same scale.</li> <li>■ Weigh yourself without clothes.</li> <li>■ Keep a log of your weights.</li> <li>■ Call your health care provider right away if you have a weight gain of 3 pounds in 1 day or 5 pounds in 1 week.</li> </ul> <p><b>Allina Health</b> </p> <p><a href="http://allinahealth.org">allinahealth.org</a></p> <p><small>© 2022 ALLINA HEALTH SYSTEM. TM – A TRADEMARK OF ALLINA HEALTH SYSTEM. OTHER TRADEMARKS USED ARE OWNED BY THEIR RESPECTIVE OWNERS. THIS BOOKLET DOES NOT REPLACE MEDICAL OR PROFESSIONAL ADVICE. IT IS ONLY A GUIDE.</small></p> <p>cv-s-spanish-ah-43783 (4/15)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Do not use sodium (salt) at the table or for cooking.</li> <li>■ Limit sodium to 1,500 to 2,000 mg each day.</li> <li>■ Read food labels to find out the milligrams of sodium in one serving. Low sodium means 140 mg or less per serving.</li> <li>■ Avoid foods that are high in salt, such as canned items, processed meats (hot dogs, sausage, ham), pickles, olives, prepackaged or convenience foods, fast foods.</li> <li>■ Ask your health care provider about using salt substitutes.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Take your medicines as prescribed each day.</li> <li>■ Carry a current list of your medicines with you at all times.</li> <li>■ Avoid over-the-counter medicines, supplements, and herbal or natural products unless they are recommended by your health care provider.</li> <li>■ Call your pharmacy at least 1 week in advance to refill prescriptions.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Stay active! Try to exercise every day by walking, biking or swimming.</li> <li>■ Use common sense. Do not exercise outside in hot, cold or windy weather.</li> <li>■ If you become short of breath or develop discomfort, stop and rest. If your symptoms don't go away with rest, call your health care provider right away.</li> <li>■ <b>Do not</b> use tobacco. Resources are available for help with quitting. Ask your health care provider. </li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ you gain 3 pounds in 1 day or 5 pounds in 1 week</li> <li>■ you are more short of breath than usual</li> <li>■ you have more swelling of your feet, ankles, legs or stomach than usual</li> <li>■ you feel more tired than usual or unable to do daily activities</li> <li>■ breathing is harder when lying down</li> <li>■ are unable to take medicines</li> </ul> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>Call 911 if you:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ struggle to breathe</li> <li>■ have chest pain</li> <li>■ are confused or can't think clearly</li> </ul> </div>