



**UNIVERSITY HOSPITAL**

Newark, New Jersey



**Por preguntas o inquietudes llame al:**

**973-972-1182**

# Índice

Zonas de señales de alarma de insuficiencia cardiaca .....	Página 3
Registro de síntomas .....	Página 4
Acerca de la insuficiencia cardiaca .....	Página 6
¿Qué es la insuficiencia cardiaca? .....	Página 7
Estilo de vida y ejercicio .....	Página 9
Consecuencias de comportamientos no saludables .....	Página 10
Control del estrés y otras emociones .....	Page 11
Actividad física .....	Página 12
Actividad sexual .....	Página 13
Dieta y nutrición .....	Página 14
Dieta de 1800 mg de sodio .....	Página 15
Cómo consumir menos sal .....	Página 16
¿Qué cantidad de sodio? .....	Página 17
Lectura de las etiquetas de alimentos .....	Página 23
Etiqueta de información nutricional .....	Página 24
Información básica sobre la comida rápida .....	Página 25
Refrigerios y postres saludables para el corazón .....	Página 31
Registro de la dieta semanal .....	Página 32
Medicamentos .....	Página 33
Conozca su medicación .....	Página 34
Diuréticos .....	Página 35
Inhibidores de la ECA.....	Página 35
Bloqueadores de los receptores de la angiotensina (BRA).....	Página 36
Bloqueadores beta.....	Página 36
Antagonistas de la aldosterona.....	Página 37
Bidil (hydralazina/isosorbida) .....	Página 37
Digoxina.....	Página 37
Seguridad de medicamentos.....	Página 38
Consejos útiles para tomar sus medicamentos.....	Página 39
Mi planificador de medicamentos.....	Página 40
Planilla de control de medicamentos.....	Página 41
Varios.....	Página 42
Apoyo del personal de cuidado.....	Página 43
Historia clínica personal.....	Página 44
Prepare su directiva anticipada y el poder de representación para atención médica.....	Página 45
Directiva anticipada y formulario del poder de representación para atención médica.....	Página 46
My Chart.....	Página 47
Referencias.....	Página 48



**UNIVERSITY HOSPITAL**  
Newark, New Jersey

## **INSUFICIENCIA CARDIACA**

### **ZONAS DE SEÑALES DE ALARMA**

#### **DIARIAMENTE**

##### **DIARIAMENTE**

- Controle su peso a la mañana antes del desayuno.
- Tome sus medicamentos como indica la receta.
- Verifique si tiene hinchazón de pies, tobillos, piernas o estómago.
- Siga una dieta baja en sodio (menos de 1800 mg).
- Compense los períodos de actividad con períodos de descanso.

#### **ZONA VERDE**

##### **TODO LISTO - Esta zona es su objetivo.**

Sus síntomas están bajo control cuando:

- No tiene dificultades para respirar.
- No aumentó más de 2 libras en un día.
- No tiene hinchazón de pies, tobillos, piernas o estómago.
- No tiene dolor de pecho.

#### **ZONA AMARILLA**

##### **PRECAUCIÓN - Esta zona es una advertencia. Llame al médico si:**

- Tiene un aumento de peso de 3 libras en un día o 5 libras o más en una semana.
- Siente más dificultades para respirar, la respiración es rápida.
- Su corazón late más rápido de lo normal.
- Si le resulta difícil respirar cuando está acostado y tiene que dormir con más almohadas.
- Tiene más hinchazón de pies, tobillos, piernas o estómago.
- Siente cansancio, mareos, falta de energía.
- Tiene tos seca.
- Tiene problemas para orinar.

#### **ZONA ROJA**

##### **EMERGENCIA**

**LLAME AL 911** si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Siente dificultad para respirar en reposo.
- **Tiene** dificultades para respirar
- Siente presión o dolor intensos en el pecho
- Se desvanece o desmaya.

# Registro de síntomas

Marque con un círculo la imagen que mejor describe sus síntomas cada día.



= sin problemas/en buen estado



= leve/empeorando



= muy mal

	Peso	Presión arterial	Falta de aire	Cansado/ Débil	Piernas hinchadas	Apetito
<b>Lunes</b> Fecha: _____						
<b>Martes</b> Fecha: _____						
<b>Miércoles</b> Fecha: _____						
<b>Jueves</b> Fecha: _____						
<b>Viernes</b> Fecha: _____						
<b>Sábado</b> Fecha: _____						
<b>Domingo</b> Fecha: _____						

Si marcó algún → llame a su médico inmediatamente

Anote o registre cualquier otro síntoma aquí:

---



---

	Peso	Presión arterial	Falta de aire	Cansado/ Débil	Piernas hinchadas	Apetito
<b>Lunes</b> Fecha: _____						
<b>Martes</b> Fecha: _____						
<b>Miércoles</b> Fecha: _____						
<b>Jueves</b> Fecha: _____						
<b>Viernes</b> Fecha: _____						
<b>Sábado</b> Fecha: _____						
<b>Domingo</b> Fecha: _____						

Si marcó algún → llame a su médico inmediatamente

Anote o registre cualquier otro síntoma aquí:

---



---

## Registro de síntomas (continuación)

 <p>Está bien— camina con facilidad, sin dificultades para</p>	 <p>Empeora— siente dificultad para respirar después de caminar una corta distancia.</p>	 <p>Llame a su médico— siente dificultad para respirar en reposo.</p>
---	---	---

Si le falta el aire y se siente como la persona de la zona amarilla o roja llame a su médico o dígame al personal de cuidado que llame a su médico inmediatamente.

 <p>Está bien— no tiene mareos o a veces se mareo un poco cuando se pone de pie.</p>	 <p>Empeora— tiene mareos por un largo tiempo.</p>	 <p>Llame a su médico— está al borde del desmayo o se desmayó.</p>
--	--	---

Si está cansado o mareado y se siente como la persona de la zona amarilla o roja llame al 911 o dígame al personal de cuidado que llame al 911 inmediatamente.

 <p>Está bien—sin hinchazón.</p>	 <p>Empeora— hinchazón de tobillo o pierna.</p>	 <p>Llame a su médico— hinchazón en el área de la rodilla.</p>
---	--	--

Si siente hinchazón y se siente como la persona de la zona amarilla o roja llame al 911 o dígame al personal de cuidado que llame al 911 inmediatamente.

# **Insuficiencia cardiaca**

## ¿Qué es la insuficiencia cardiaca?

Insuficiencia cardiaca significa que el músculo de su corazón está débil y se agota fácilmente. Las paredes del corazón están hechas de músculos que se contraen y se relajan. Estos músculos fuertes bombean la sangre hacia todas partes del cuerpo.

La insuficiencia cardiaca puede causar muchos síntomas tales como:

- ♥ Hinchazón de pies, piernas y abdomen
- ♥ Pérdida del apetito
- ♥ Falta de aire
- ♥ Dolor de pecho
- ♥ Fatiga
- ♥ Problemas renales y hepáticos
- ♥ Frecuencia cardiaca muy rápida o muy lenta, ritmo anormal

### Tipos de insuficiencia cardiaca

**La insuficiencia cardiaca puede producirse de dos maneras:**

- ♥ Disfunción sistólica ocurre cuando el músculo cardiaco se debilita y se agranda. El músculo cardiaco tampoco se puede contraer ni bombear sangre.
- ♥ Disfunción diastólica ocurre cuando las cavidades inferiores del corazón o ventrículos se vuelven rígidos. El músculo rígido no se puede relajar entre las contracciones, lo que causa que los ventrículos no se llenen con sangre suficiente.

**La insuficiencia cardiaca puede ocurrir en uno o ambos lados del corazón.**

- ♥ En una insuficiencia cardiaca del lado izquierdo, la presión del ventrículo izquierdo hace que el flujo sanguíneo vuelva a los pulmones y en consecuencia usted tiene dificultades para respirar. Esto puede causar una filtración de líquido en los pulmones que se denomina congestión pulmonar.
- ♥ En una insuficiencia cardiaca del lado derecho, la sangre que ingresa al lado derecho del corazón desde el cuerpo retrocede. Esto causa una acumulación de líquido en las piernas y abdomen que se denomina edema

La cantidad de sangre que bombea el corazón en cada latido se denomina **fracción de eyección** o **FE**. Es normal que quede un poco de sangre en las cámaras después de cada latido. Una "EF normal" es de 55 a 60 %. Debido a la insuficiencia cardiaca la cantidad de sangre en las cámaras puede aumentar. Esto resulta en una EF baja, por lo general de 35 a 40 % o menos.

### Causas de insuficiencia cardiaca

Las causas más comunes de insuficiencia cardiaca son ataque cardiaco y cardiomiopatía.

El ataque cardiaco provoca daño y cicatrices en un área del músculo cardiaco. Esta área no es capaz de bombear sangre como lo haría un músculo normal sano. Con el tiempo esta área del músculo cardiaco se debilita. La magnitud y la localización del daño en el corazón determinan hasta qué punto su corazón es capaz de bombear sangre.

La cardiomiopatía es una enfermedad que afecta al músculo cardíaco. Las cámaras se agrandan y el músculo cardíaco se estira. El corazón se debilita y se convierte en una bomba deficiente.

La insuficiencia cardíaca puede ser causada por otras afecciones que sobre exigen al músculo cardíaco tales como:

- ♥ Presión arterial alta
- ♥ Enfermedad valvular cardíaca
- ♥ Abuso de alcohol
- ♥ Efectos tóxicos de ciertos fármacos
- ♥ Enfermedad pulmonar
- ♥ Defectos cardíacos de nacimiento
- ♥ Infecciones
- ♥ Factores hereditarios

### **Cómo se equilibra el corazón**

Debido a que la insuficiencia cardíaca se desarrolla con el tiempo, el corazón trata de mantenerse en equilibrio por sí mismo o compensar faltas por su estado de debilidad.

- ♥ Las cámaras de bombeo del corazón pueden aumentar de tamaño para que ingrese más sangre. Esto provoca un estiramiento en las paredes del músculo cardíaco y en consecuencia se producen contracciones más fuertes. De esta manera el corazón bombea más sangre con cada latido.
- ♥ El corazón late más rápido para poder bombear más sangre fuera del cuerpo.
- ♥ El músculo cardíaco puede presentar un engrosamiento debido al esfuerzo adicional. Lo mismo que sucede con los músculos de brazos o piernas que aumentan el tamaño y la fuerza con el levantamiento de pesas.

A través de estas medidas, el corazón trata de compensar su capacidad limitada para bombear sangre pero con el tiempo estos cambios pueden no funcionar y ser insuficientes para satisfacer las necesidades del cuerpo.

Las paredes del músculo cardíaco se pueden comparar con una banda elástica. Cuanto más se estira la banda elástica mayor es la fuerza cuando se retrae. De la misma manera el aumento de tamaño de las cámaras del corazón estiran las paredes musculares. Esto produce una contracción más fuerte o compresión que obliga al corazón a bombear más sangre. Con el tiempo, como una banda elástica muy estirada, el músculo cardíaco se convierte en una bomba deficiente.

La insuficiencia cardíaca a menudo se desarrolla durante un período de tiempo cuando el corazón tiende a equilibrar los cambios en el músculo cardíaco. Sin embargo, la insuficiencia cardíaca también puede suceder de manera repentina. En este caso el corazón no es capaz de equilibrar el bombeo y los síntomas pueden aparecer antes. Estos síntomas impiden que usted lleve a cabo sus actividades diarias normales.

Adaptado de:

[http://www.heart.org/idc/groups/heartpublic/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm\\_300315.pdf](http://www.heart.org/idc/groups/heartpublic/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_300315.pdf)

## **Estilo de vida y actividad física**

## Consecuencias de comportamientos no saludables

### Insuficiencia cardiaca y los efectos del alcohol



- ♥ Aumenta la presión arterial alta.
- ♥ Aumenta la posibilidad de que la insuficiencia cardiaca empeore.
- ♥ Puede provocar una apoplejía.
- ♥ Incrementa el aumento de peso lo que puede causar más estrés en el corazón y diabetes.
- ♥ Puede provocar la muerte debido a la insuficiencia cardiaca.

**Si usted consume bebidas alcohólicas consulte a su médico para más información sobre efectos secundarios.**

### Insuficiencia cardiaca y los efectos del abuso de sustancias



- ♥ Pérdida del control motor.
- ♥ Alteraciones en el juicio.
- ♥ Algunas sustancias no se disuelven en el torrente sanguíneo y pueden transformarse en partículas que bloquean el flujo sanguíneo. Otras pueden provocar reacciones tóxicas.
- ♥ Aumenta la posibilidad de que la insuficiencia cardiaca empeore.

### Insuficiencia cardiaca y los efectos del tabaco



- ♥ Produce acumulación de grasas en las arterias.
- ♥ Aterosclerosis (acumulación de sustancias grasas en las arterias).
- ♥ Ataque cardiaco a causa de enfermedad coronaria.

## ¡Servicios para DEJAR DE FUMAR!

- ♥ 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) es un número GRATUITO del servicio de apoyo para personas que deseen dejar de fumar o utilizar tabaco.
- ♥ Llame ahora al 1-888-684-1162 para conocer opciones de tratamiento de adicciones.



## Control del estrés y otras emociones

♥ Piense con anticipación en lo que podría causarle disgustos. Algunas cosas que puede evitar.



♥ Elija el camino correcto. Aprenda a decir "no". No haga demasiadas promesas.



♥ Abandone los malos hábitos. Demasiado alcohol, cigarrillos o cafeína aumentan el estrés. Si usted fuma debe tomar la decisión de dejar de fumar ahora.



♥ Vaya más despacio. Trate de medir sus pasos, no se apure. Planifique con anticipación y utilice el tiempo necesario para hacer las cosas importantes.



♥ Duerma lo suficiente. Trate de dormir entre 6 y 8 horas cada noche.



♥ Organícese. Realice listas de "cosas por hacer" que lo ayudarán a focalizarse en las tareas más importantes.



♥ Aborde las tareas grandes de a un paso a la vez.



Adaptado de: "ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription" Eighth Edition by the American College of Sports Medicine. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia. 2010

Adaptado de:

[http://www.heart.org/idc/groups/heartpublic/@wcm/@hcm/documents/image/ucm\\_300690.pdf](http://www.heart.org/idc/groups/heartpublic/@wcm/@hcm/documents/image/ucm_300690.pdf)

## Actividad física



La actividad física es muy beneficiosa para el paciente con insuficiencia cardiaca. Algunos beneficios de la actividad física son: aumento del estado físico, mejora del peso corporal y de los niveles de colesterol HDL. Además disminuye los niveles de la presión arterial y mejora los niveles de glucosa en sangre, por mencionar algunos beneficios.

Los programas de ejercicios físicos incluyen el tipo de actividad, la frecuencia, el tiempo y la intensidad. **ANTES DE COMENZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS DEBE OBTENER LA APROBACIÓN DE SU MÉDICO.** Después de que su médico apruebe el programa debe comenzar lentamente. Use ropa suelta y cómoda, y zapatillas con buen soporte.

<b>Tipo de actividad:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Caminata.</li> <li>♥ Bicicleta fija.</li> <li>♥ Remo.</li> <li>♥ Natación (bueno para el dolor de articulaciones).</li> </ul> <p>Se recomienda combinar la rutina de ejercicios con actividades diferentes para no perder el interés, siempre y cuando usted no corra ningún riesgo.</p>
<b>Frecuencia:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Casi todos los días con un promedio de 5 días a la semana.</li> </ul>
<b>Tiempo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Caminar entre 5 y 15 minutos por sesión e incrementar el tiempo regularmente después de algunos días.</li> <li>♥ Objetivo a largo plazo: entre 30 y 60 minutos por sesión.</li> <li>♥ Si el tiempo es un problema, puede dividir la sesión (15 minutos en la mañana y 15 minutos en la tarde).</li> </ul>
<b>Intensidad:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Realice los ejercicios con una intensidad que le permita hablar con alguien.</li> <li>♥ Nunca debe hacer ejercicios si siente dolor.</li> <li>♥ Si la dificultad para respirar es tanta que no puede hablar, debe disminuir la intensidad o detenerse.</li> </ul>

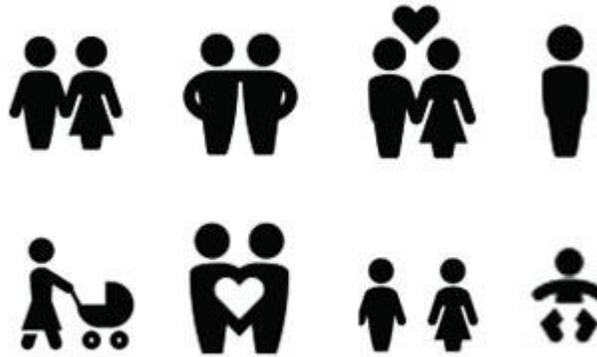
### NOTA:

Si experimenta síntomas durante su rutina de ejercicios tales como dolor en el pecho, malestar, falta significativa de aire, sensación de desmayo o mareos interrumpa el ejercicio y llame a su médico o llame al 911 si es una urgencia.

Algunos pacientes con insuficiencia cardiaca se beneficiarán con el programa de rehabilitación cardiaca monitoreado. Si le interesa consulte a su médico. La rehabilitación cardiaca es un programa específico que ofrecen la mayoría de los hospitales incluso el University Hospital en Newark. Es un programa que supervisa y guía su rutina de ejercicios físicos de manera más específica. Muchos seguros cubren parte o todo el programa de rehabilitación cardiaca.

**Adaptado de:** "ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription" Eighth Edition by the American College of Sports Medicine. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia. 2010

## Actividad sexual



Es normal que se pregunte cuánto puede soportar su corazón y si podría sufrir un ataque cardíaco durante la actividad sexual. En la mayoría de los casos la actividad sexual no daña al corazón. Si tiene preguntas hable con su médico sobre todo lo que le preocupa. El esfuerzo de la actividad sexual es equivalente a subir dos escalones. También recuerde que existen otras formas de tener intimidad además de las relaciones sexuales.

### A continuación se indican consejos adicionales:

- ♥ Es importante hablar con su pareja sobre cómo se siente. La comunicación es muy importante. Ambos pueden tener inquietudes relacionadas con retomar la actividad sexual.
- ♥ Sea paciente con usted mismo. Cuando se enfrenta a un problema cardíaco puede experimentar mucho estrés. A medida que retoma su vida se recomienda que lo haga gradualmente.
- ♥ Elija un ambiente reconfortante para tener relaciones sexuales. También asegúrese de que la temperatura sea agradable.
- ♥ Espere al menos una hora después de comer para tener relaciones sexuales y asegúrese de estar bien descansado.
- ♥ A veces puede tener problemas que resolver y debe involucrar a otro profesional. Puede ser útil comunicarse con un asesor o hablar con un médico, enfermera o líder espiritual.

# Dieta y nutrición



# Dieta de 1800 mg de sodio

**Es importante...**  
consumir menos de  
1,800 mg de sodio  
por día.

## ¿POR QUÉ es importante reducir el sodio en mi dieta?

- ♥ El **sodio** (sal) actúa como una esponja en su cuerpo y puede hacer que retenga **demasiada agua** en su estómago, pulmones y piernas.
- ♥ Demasiado sodio puede hacer que su **presión arterial** suba **considerablemente** y **forzar su corazón**.

## ¿CÓMO puedo reducir el sodio en mi dieta?



1. **No** agregue sal a sus alimentos al cocinar o en la mesa.



2. **Experimente** con versiones bajas en sodio de sus alimentos favoritos.



3. **Compre** alimentos bajos en sodio.



4. **Aprenda** a leer las etiquetas de los alimentos.

## ¿QUÉ alimentos son bajos en sodio?



Frutas y vegetales  
frescos o congelados



Carnes frescas  
y mariscos



Hierbas y  
especias



Cereales calientes, cereal de  
trigo integral, arroz inflado



Pasta, arroz,  
fideos

## ¿SABÍA QUE?

1 cucharadita de sal =  
casi 2,300 mg de sodio

Cualquier tipo de sal que consuma (de mesa, Kosher, marina, etc.) reaccionará de la misma manera en su cuerpo causando presión arterial alta o retención de líquidos.

Puede ser DIVERTIDO aprender formas nuevas de condimentar sus alimentos. No tenga miedo de probar hierbas y especias sin sal.

Sus papilas gustativas se acostumbrarán a los sabores sin sal.  
¡Sea paciente!

# Cómo consumir menos sal

## Cuando come en su hogar...



- ♥ Cuando cocine o coma no agregue sal.
- ♥ Condimente los alimentos con hierbas y condimentos que no contengan sal.
- ♥ Prepare usted mismo o elija salsas, condimentos para ensaladas, panes y postres bajos en sodio.
- ♥ Evite "alimentos instantáneos" envasados en bolsas o cajas.
- ♥ Escorra y enjuague los alimentos enlatados (incluso el pescado enlatado) antes de cocinarlos e ingerirlos.
- ♥ Lea las etiquetas de los alimentos y elija los que contienen menos de 140 mg de sodio por porción.

## Cuando come fuera de su hogar...



- ♥ Ordene alimentos cocinados sin sal.
- ♥ Evite la manteca, el queso y las salsas.
- ♥ Evite los alimentos fritos. Elija alimentos grillados, horneados o hervidos al vapor.
- ♥ Elija aceite y vinagre para condimentar ensaladas.
- ♥ Limite la ingesta de comidas rápidas o elija aquellas que contengan menos sal.
- ♥ Evite el tocino, las salchichas y el jamón.

# ¿CUÁNTO SODIO?

## Mi objetivo de sodio:

Mi objetivo es consumir menos de **1,800 mg** de sodio por día.

Los alimentos bajos en sodio contienen **140 mg o menos por porción**. Los alimentos bajos en sodio están resaltados en esta tabla.

Mantenga un registro de la cantidad de sodio que consume diariamente en su registro de la dieta. ¡Asegúrese de alcanzar su objetivo de sodio!

<i>Frutas y vegetales</i>	<i>Tamaño de la porción</i>	<i>Sodio (mg)</i>	
	Tomates enlatados sin sal	½ taza	10
	Tomates enlatados	½ taza	155
	Jugo de vegetales bajo en sodio	1 taza	140
	Jugo de vegetales	1 taza	620
	Guisantes verdes congelados	½ taza	70
	Guisantes verdes enlatados	½ taza	230
	Maíz amarillo congelado	½ taza	Menos de 5
	Maíz amarillo enlatado	½ taza	155
	Frutas y vegetales frescos o congelados	1 taza	0-20
	Sopa enlatada concentrada	½ taza	870-930

**Productos de granos****Tamaño de  
la porción****Sodio  
(mg)****Arroz blanco o integral**

1 taza

0-10

**Pasta cocinada en agua sin sal.**

½ taza

5

**Tortilla de maíz**1 porción  
mediana

10

**Tortilla de harina**1 porción  
mediana

365-460

**Cereales calientes (harina de  
avena, trigo, salvado)**

¾ taza

5

**Cereal caliente instantáneo**

¾ taza

180

**Pizza congelada**

4 oz

445-660

**Fideos de arroz**

½ taza

105

**Macarrones con queso**

1 taza

870

**Arroz primavera**

1 taza

880-1,025

**Sopa de fideos instantánea,  
cualquier sabor**1 paquete  
con paquete  
de sabor

1,610

**Pan integral**

1 rebanada

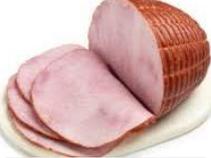
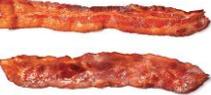
130

**Pan de centeno**

1 rebanada

195

**Carnes y pescados****Tamaño de la porción****Sodio (mg)**

	<b>Huevo entero duro</b>	1	60
	<b>Pollo asado</b>	3.5 oz	70
	<b>Pollo frito con piel y pan</b>	1 presa	860
	<b>Bacalao asado</b>	3.5 oz	75
	<b>Atún enlatado light escurrido</b>	3 oz	350
	<b>Hamburguesa cocinada, asada</b>	3.5 oz	75
	<b>Salchichas de carne vacuna y de cerdo</b>	1	370
	<b>Jamón</b>	3.5 oz	895
	<b>Sardinas</b>	3 pequeñas	110
	<b>Tocino curado horneado</b>	2 rebanadas	355
	<b>Fiambres (pavo, carne asada, salchicha de Bolonia, salami, pepperoni)</b>	2 oz	220-320

## Frutos secos y frijoles

	<i>Tamaño de la porción</i>	<i>Sodio (mg)</i>	
	Manteca de maní suave sin sal	2 cucharadas	5
	Manteca de maní suave con sal	2 cucharadas	150
	Frijoles rojos hervidos sin sal	½ taza	5
	Frijoles fritos enlatados tradicionales	½ taza	535
	Frijoles pinto, enlatados escurridos	½ taza	110
	Mezcla de frutos secos con sal	1 oz	120-250
	Mezcla de frutos secos sin sal	1 oz	3-10

## Refrigerios y guarniciones

	<i>Tamaño de la porción</i>	<i>Sodio (mg)</i>	
	Palomitas de maíz sin sal	1 taza	0
	Palomitas de maíz para microondas con manteca	1 taza	145
	Nachos con sal	1 oz, alrededor de 10 nachos	90
	Nachos de queso	1 oz, alrededor de 10 nachos	175
	Pretzels sin sal	1 oz	80
	Pretzels con sal	1 oz	325
	Pepinillos	1 lonja	300
	Aceitunas	¼ taza	320-570
	Chucrut	½ taza	485
	Papas fritas	1 taza	230

<b>Lácteos</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>Sodio (mg)</b>
	<b>Queso suizo</b> 1 oz	54
	<b>Queso cheddar</b> 1 oz	175
	<b>Queso parmesano rallado</b> 1 cucharada	75
	<b>Queso procesado</b> 1 oz o 2 cucharadas	310
	<b>Leche descremada o baja en grasas</b> 1 taza	100-115
	<b>Suero de leche</b> 1 taza	210-260
	<b>Yogur</b> 1 taza	140
	<b>Queso cottage bajo en sodio</b> 1 taza	30

**Condimentos y especias****Tamaño de la porción****Sodio (mg)**

	<b>Levadura en polvo baja en sodio</b>	1 cucharadita	5
	<b>Levadura en polvo</b>	1 cucharadita	400-550
	<b>Ajo en polvo</b>	1 cucharadita	1
	<b>Sal de ajo</b>	1 cucharadita	1,480
	<b>Cubo de caldo bajo en sodio</b>	1	40
	<b>Cubo de caldo</b>	1	610
	<b>Salsa de soja baja en sodio</b>	1 cucharada	530
	<b>Salsa de soja</b>	1 cucharada	900
	<b>Ketchup</b>	1 cucharada	155
	<b>Mostaza amarilla</b>	1 cucharadita	60
	<b>Salsa barbacoa</b>	1 cucharada	175
	<b>Vinagre</b>	1 cucharada	5
	<b>Esencias con sabor (vainilla, almendra, etc.)</b>	1 cucharadita	0
	<b>Hierbas (pimienta de Jamaica, albahaca, pimienta, canela, perejil, jengibre, zumo de limón, nuez moscada, salvia, etc.)</b>	1 cucharadita	Menos de 5
	<b>Sal (Kosher, Lite, MSG, marina, Salt sense, sazónada)</b>	1 cucharadita	2,325
	<b>Salsas y mezclas en polvo (salsa Alfredo, salsa cóctel, salsa marinada, condimento para ensaladas, rábano picante, salsa para tacos, salsa de carne)</b>	1 cucharadita	100-300

# Lectura de etiquetas de alimentos

## Elija productos etiquetados:

- ♥ "bajo en sodio"
- ♥ "sin sal agregada"
- ♥ "libre de sodio"
- ♥ "sin sal"



## Tenga cuidado con los productos etiquetados:

- ♥ "reducido en sodio"
- ♥ "menos sodio"
- ♥ "ligeramente salado"
- ♥ Estos productos no son opciones bajas en sodio.



Nutrition Facts	vs.	Nutrition Facts
Serving Size (120g)		Serving Size (120g)
Amount Per Serving		Amount Per Serving
Calories 280		Calories 320
Calories from Fat 35		Calories from Fat 90
% Daily Values*		% Daily Values*
Total Fat 4g		Total Fat 15g
Saturated Fat 2g		Saturated Fat 5g
Trans Fat 0g		Trans Fat 0g
Cholesterol 10mg		Cholesterol 15mg
Sodium 430mg		Sodium 900mg
Total Carbohydrate 47g		Total Carbohydrate 45g
Dietary Fiber 2g		Dietary Fiber 1g
Sugars 5g		Sugars 3g
Protein 11g		Protein 12g
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.		*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

La versión normal con sodio a la derecha tiene 900 mg. La etiqueta a la izquierda indica "reducido en sodio". Tiene menos sodio que la versión normal, pero aun así es un alimento alto en sodio. Ninguno de estos productos es una buena opción.

## Lea las etiquetas de información nutricional

- ♥ 140 mg o menos por porción es una buena opción.
- ♥ Recuerde que si ingiere una cantidad mayor al tamaño de la porción, también consumirá más sodio.

# ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Verifique el tamaño de la porción

1

Si tiene bajo contenido de sodio es bueno

(Procure que sean menos de 300 mg de sodio por porción)

2



<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 2/3 cup (55g) Servings Per Container About 8	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 230	Calories from Fat 40
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>16%</b>
Sugars 1g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
<b>Ingredients:</b> Enriched wheat flour, water, milk protein concentrate, canola oil, eggs, vanilla, natural flavoring, sugar, salt, ferrous sulfate, vitamin A palmitate, calcium pantothenate, beta carotene, vitamin B12	

Si tiene bajo contenido de grasas es bueno (Menos de 3 gramos por porción)

3

Consuma menos colesterol

Si tiene alto contenido de fibras es bueno (3 gramos o más por porción)

4

Lea los ingredientes (Este artículo *no* es una buena opción si aparece 'sal' o 'sodio' entre los primeros 5 ingredientes)

5

# INFORMACIÓN BÁSICA

## SOBRE LA COMIDA RÁPIDA



### Burger King

Alimento	Calorías totales	Grasa total (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)
BK® Apple Fries (manzana frita) (orden de 4 oz)	70	0 Grasas saturadas: 0 Grasas trans: 0	0	40	16 Fibras: 1 Azúcares: 10	0
Ensalada sin condimentos	70	3.5 Grasas saturadas: 2 Grasas trans: 0	10	90	7 Fibras: 4 Azúcares: 3	4
Tostadas francesas en bastón (orden de 5 unidades)	350	11 Grasas saturadas: 2 Grasas trans: 0	0	280	59 Fibras: 2 Azúcares: 25	3
Chicken Tenders® (frituras de pollo) (orden de 4 unidades)	190	11 Grasas saturadas: 2 Grasas trans: 0	25	310	10 Fibras: 1 Azúcares: 0	10
Hamburguesa	260	10 Grasas saturadas: 4 Grasas trans: 0	35	490	27 Fibras: 1 Azúcares: 6	13
Papas fritas (pequeñas)	340	17 Grasas saturadas: 3.5 Grasas trans: 0	0	530	44 Fibras: 4 Azúcares: 0	3
Aros de cebolla (medianos)	400	21 Grasas saturadas: 3.5 Grasas trans: 0	0	630	47 Fibras: 4 Azúcares: 6	6
Emparedado/Muffin para el desayuno	410	26 Grasas saturadas: 9 Grasas trans: <1	125	860	24 Fibras: 1 Azúcares: 2	17

<b>BK Wrapper™ con queso y tocino</b>	380	24 Grasas saturadas: 7 Grasas trans: <1	185	1020	28 Fibras: 2 Azúcares: 2	13
<b>Sándwich de pollo</b>	630	39 Grasas saturadas: 7 Grasas trans: <1	65	1390	46 Fibras: 3 Azúcares: 4	24
<b>Whopper® con queso</b>	760	47 Grasas saturadas: 16 Grasas trans: 1	100	1410	53 Fibras: 3 Azúcares: 10	33

<http://www.bk.com/pdfs/nutrition.pdf>

## Chick-Fil-A

Alimento	Calorías totales	Grasa total (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)
<b>Copa de frutas (grande: orden de 7 oz)</b>	110	0 Grasas saturadas: 0 Grasas trans: 0	0	5	27 Fibras: 3 Azúcares: 23	1
<b>Parfait de yogur con granolas (8 oz)</b>	290	6 Grasas saturadas: 2 Grasas trans: 0	10	85	53 Fibras: 1 Azúcares: 39	7
<b>Ensalada sin condimentos</b>	70	4.5 Grasas saturadas: 3 Grasas trans: 0	15	110	5 Fibras: 2 Azúcares: 2	5
<b>Waffle Potato Fries® (papas rejilla) (mediana: orden de 4 oz)</b>	390	21 Grasas saturadas: 3 Grasas trans: 0	0	180	48 Fibras: 5 Azúcares: 0	5
<b>Ensalada de zanahorias y pasas (grande: orden de 9 oz)</b>	390	18 Grasas saturadas: 2.5 Grasas trans: 0	10	240	60 Fibras: 5 Azúcares: 47	2
<b>Biscocho de manteca</b>	310	14 Grasas saturadas: 7 Grasas trans: 0	0	700	41 Fibras: 2 Azúcares: 5	5
<b>Ensalada de pollo (orden de 6 oz)</b>	350	22 Grasas saturadas: 4 Grasas trans: 0	120	1130	9 Fibras: 1 Azúcares: 6	28

<b>Chicken Caesar Cool Wrap® (enrollado de pollo y ensalada César)</b>	460	15 Grasas saturadas: 6 Grasas trans: 0	65	1510	47 Fibras: 8 Azúcares: 6	40
--	-----	--	----	------	--------------------------------	----

<http://www.chick-fil-a.com/Food/Meal>

## KFC

Alimento	Calorías totales	Grasa total (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)
<b>Mazorca de maíz</b>	70	<1 Grasas saturadas: 0 Grasas trans: 0	0	0	16 Fibras: 2 Azúcares: 3	2
<b>Maíz dulce (orden de 3.5 oz)</b>	100	<1 Grasas saturadas: 0 Grasas trans: 0	0	0	21 Fibras: 2 Azúcares: 3	3
<b>Ensalada de la casa sin condimentos</b>	15	0 Grasas saturadas: 0 Grasas trans: 0	0	10	3 Fibras: 1 Azúcares: 2	1
<b>Ensalada César sin condimentos o cubitos de pan</b>	40	2 Grasas saturadas: 1 Grasas trans: 0	5	90	2 Fibras: 1 Azúcares: 1	3
<b>Judías verdes (orden de 3 oz)</b>	25	0 Grasas saturadas: 0 Grasas trans: 0	0	260	4 Fibras: 2 Azúcares: 1	1
<b>Puré de papas con salsa (orden de 5 oz)</b>	120	4 Grasas saturadas: 1 Grasas trans: 0	0	530	19 Fibras: 1 Azúcares: 0	2
<b>Pollo Extra Crispy™ (1 pechuga)</b>	510	33 Grasas saturadas: 7 Grasas trans: 0	110	1010	16 Fibras: 0 Azúcares: 1	39
<b>Honey BBQ Hot Wings® (alitas de pollo con salsa barbacoa y miel) (1 orden en caja)</b>	540	28 Grasas saturadas: 4.5 Grasas trans: 0	55	1530	58 Fibras: 3 Azúcares: 6	15
<b>Double Down with Original Filet (con filete doble)</b>	610	37 Grasas saturadas: 11 Grasas trans: <1	150	1880	18 Fibras: 1 Azúcares: 1	52

<http://www.kfc.com/nutrition/>

## McDonald's

Alimento	Calorías totales	Grasa total (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)
Rodajas de manzana (2.25 oz por paquete)	30	0 Grasas saturadas: 0 Grasas trans: 0	0	0	8 Fibras: 0 Azúcares: 6	0
Ensalada sin condimentos	20	0 Grasas saturadas: 0 Grasas trans: 0	0	10	4 Fibras: 1 Azúcares: 2	1
Parfait de frutas y yogur con granolas	160	2 Grasas saturadas: 1 Grasas trans: 0	5	85	31 Fibras: 1 Azúcares: 21	4
Ensalada Southwest sin condimentos	140	4.5 Grasas saturadas: 2 Grasas trans: 0	10	180	20 Fibras: 6 Azúcares: 6	6
Papas Hash Browns (porción de 2 oz)	150	9 Grasas saturadas: 1.5 Grasas trans: 0	0	310	15 Fibras: 2 Azúcares: 0	1
Filete de pescado O-Fish®	380	18 Grasas saturadas: 3.5 Grasas trans: 0	40	640	38 Fibras: 2 Azúcares: 5	15
Salchichas McGriddles®	420	22 Grasas saturadas: 8 Grasas trans: 0	35	1030	44 Fibras: 2 Azúcares: 15	11
Hamburguesa Big Mac®	540	29 Grasas saturadas: 10 Grasas trans: 1.5	75	1040	45 Fibras: 3 Azúcares: 9	25

<http://nutrition.mcdonalds.com/getnutrition/nutritionfacts.pdf>

## Subway

Alimento	Calorías totales	Grasa total (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)
Ensalada Veggie Delight	50	1 Grasas saturadas: 0 Grasas trans: 0	0	65	9 Fibras: 4 Azúcares: 4	3
Pechuga horneada con ensalada	130	2.5 Grasas saturadas: <1 Grasas trans: 0	50	270	9 Fibras: 4 Azúcares: 4	19
Sándwich de vegetales Veggie Delight (sándwich de 6")	230	2.5 Grasas saturadas: <1 Grasas trans: 0	0	310	45 Fibras: 5 Azúcares: 6	8

<b>Roast Beef (Carne asada) (sándwich de 6")</b>	320	5 Grasas saturadas: 1.5 Grasas trans: 0	45	700	45 Fibras: 5 Azúcares: 7	24
<b>Sándwich de pollo y tocino (sándwich de 6")</b>	570	28 Grasas saturadas: 10 Grasas trans:<1	95	1090	48 Fibras: 5 Azúcares: 7	35
<b>Pizza con pepperoni (pizza de 8")</b>	790	32 Grasas saturadas: 13 Grasas trans: 0	60	1350	96 Fibras: 4 Azúcares: 8	38

<http://www.subway.com/nutrition/nutritionlist.aspx>

## Taco Bell

Alimento	Calorías totales	Grasa total (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)
<b>Twists de canela</b>	170	7 Grasas saturadas: 0 Grasas trans: 0	0	200	26 Fibras: 1 Azúcares: 10	1
<b>Arroz mejicano (porción de 3 oz )</b>	120	3.5 Grasas saturadas: 0 Grasas trans: 0	0	200	20 Fibras: 1 Azúcares: 1	2
<b>Taco Crunchy (1 taco)</b>	170	10 Grasas saturadas: 3.5 Grasas trans: 0	25	290	12 Fibras: 3 Azúcares: 1	8
<b>Taco suave de carne vacuna (1 taco)</b>	200	9 Grasas saturadas: 4 Grasas trans: 0	25	510	19 Fibras: 3 Azúcares: 1	10
<b>Pollo Baja® - Chicken (1 Gordita)</b>	310	15 Grasas saturadas: 3.5 Grasas trans: 0	35	600	28 Fibras: 3 Azúcares: 6	17
<b>Tortilla 7-Layer Burrito</b>	500	18 Grasas saturadas: 6 Grasas trans: 0	20	1090	69 Fibras: 12 Azúcares: 5	17
<b>Tortilla Crunchwrap Supreme®</b>	540	21 Grasas saturadas: 6 Grasas trans: 0	30	1110	71 Fibras: 7 Azúcares: 7	16

<http://www.tacobell.com/nutrition/>

## Wendy's

Alimento	Calorías totales	Grasa total (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)
<b>Helado Frosty</b> (pequeño de chocolate o vainilla: copa de 12 oz)	250-260	6-7 Grasas saturadas: 4-4.5 Grasas trans: 0	25	115-125	41-43 Fibras: 0 Azúcares: 35-37	6-7
<b>Rodajas de manzana</b> (copa de 2.5 oz)	40	0 Grasas saturadas: 0 Grasas trans: 0	0	0	9 Fibras: 2 Azúcares: 7	0
<b>Papas fritas</b> (valor: orden de 3.25 oz)	230	11 Grasas saturadas: 2.5 Grasas trans: 0	0	250	30 Fibras: 3 Azúcares: 0	3
<b>Ensalada jardinera con aderezo César</b>	170	14 Grasas saturadas: 4.5 Grasas trans: 0	20	290	6 Fibras: 2 Azúcares: 3	6
<b>Hamburguesa para niños</b>	220	8 Grasas saturadas: 3 Grasas trans: 0	30	370	26 Fibras: 1 Azúcares: 5	12
<b>Trocitos de pollo para niños</b> (orden de 4 unidades)	180	11 Grasas saturadas: 2.5 Grasas trans: 0	25	370	11 Fibras: 1 Azúcares: 1	8
<b>Chili</b> (pequeño: porción de 7.5 oz)	201	6 Grasas saturadas: 2.5 Grasas trans: 0	40	880	21 Fibras: 6 Azúcares: 6	17
<b>Hamburguesa de queso Jr. Bacon</b>	400	24 Grasas saturadas: 9 Grasas trans: 1	65	920	25 Fibras: 2 Azúcares: 5	20
<b>Ensalada de pollo asado con manzanas (sin nueces/aderezos)</b>	340	11 Grasas saturadas: 7 Grasas trans: 0	105	1150	28 Fibras: 5 Azúcares: 20	35
<b>Sándwich Baconator Single</b>	660	40 Grasas saturadas: 17 Grasas trans: 1.5	120	1430	40 Fibras: 2 Azúcares: 9	35

<https://www.wendys.com/en-us/nutrition-info/>

# Refrigerios y postres saludables para el corazón

<p>1 manzana + 1 cda. de mantequilla de maní</p> 	<p>6 zanahorias pequeñas + 10 guisantes dulces + 6 tomates cherry + 1 cda. de aderezo ranch bajo en grasas.</p> 
<p>1 papa horneada pequeña + 2 cdas. de salsa + 1 onza de queso bajo en grasas y sodio</p> 	<p>1 waffle tostado + 1/2 taza de fruta (como arándanos) + 2 cdas. de yogur bajo en grasa</p> 
<p>5 galletas de trigo integral + 1 rebanada de queso bajo en grasa</p> 	<p>1 tortilla de harina de 6 pulgadas + 1/4 taza de frijoles negros + 2 cdas. de salsa</p> 
<p>Batido de frutas: 1 taza de leche baja en grasa o descremada + 1/2 taza de frutillas congeladas + 1/2 banana</p> 	<p>2 tazas de vegetales verdes mixtos + 1/2 taza de mandarinas + 1 cda. de almendras trozadas + aceite y vinagre</p> 
<p>Banana Split: 1 banana cortada a lo largo + 1/2 taza de yogur congelado + 1 cda. de nueces picadas</p> 	<p>1/2 muffin inglés integral + 1 cda. de queso crema bajo en grasa + 1/2 taza de vegetales en cubos + 1 oz de queso bajo en grasa y sodio</p> 
<p>1 taza de chocolate caliente (hecho con agua y leche baja en grasa o descremada) + 1 galleta de avena pequeña</p> 	<p>4 onzas de budín de vainilla sin grasas + 1/2 taza de frutas frescas</p> 

### Registro de la dieta semanal

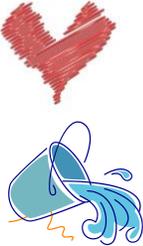
	Desayuno (Objetivo: <500 mg de sodio)	Almuerzo (Objetivo: <500 mg de sodio)	Cena (Objetivo: <500 mg de sodio)	Colaciones (<300 mg de sodio)	Sodio
<b>EJEMPLO</b>	1 taza de avena + 1 taza de leche 1 % (115 mg) 1 banana mediana (1 mg) 1 rebanada de pan integral + 1 cucharada de mantequilla de mani sin sal (135 mg) 1 taza de café descafeinado (5 mg)	3 onzas de pollo asado (330 mg) 1 taza de ensalada verde + aceite de oliva + vinagre (120 mg) 1 taza de frutas frescas mezcladas (0 mg) 5 galletas sin sal (10 mg)	3 onzas de salmón homeado con hierbas (365 mg) 1 papa homeada + 2 cucharaditas de margarina suave (40 mg) 1/2 taza de espinaca hervida + zumo de limón (60 mg)	1/4 taza de arándanos secos + yogur de 6 onzas (130 mg) Una porción de pastel de ángel de 3 pulgadas + frutillas frescas (140 mg)	<b>1,450 mg</b>
<b>Lunes</b>					_____ mg
<b>Fecha:</b>					
<b>Martes</b>					_____ mg
<b>Fecha:</b>					
<b>Miércoles</b>					_____ mg
<b>Fecha:</b>					
<b>Jueves</b>					_____ mg
<b>Fecha:</b>					
<b>Viernes</b>					_____ mg
<b>Fecha:</b>					
<b>Sábado</b>					_____ mg
<b>Fecha:</b>					
<b>Domingo</b>					_____ mg
<b>Fecha:</b>					

**RECUERDE: ¡Trate de consumir menos de 1,800 mg (miligramos) de sodio por día!**

# Medicamentos

### Conozca su medicación

Los siguientes grupos de medicamentos son los que comúnmente se recetan para la insuficiencia cardiaca. Puede que a usted no le receten todos estos medicamentos pero es recomendable que esté familiarizado con cada grupo.

Grupo de medicamentos	Finalidad
<p><b>Diuréticos</b></p>	<p>Reducir la cantidad de líquido "píldora de agua"</p> 
<p><b>Inhibidores de la ECA</b></p>	<p>Disminuir la carga de trabajo del músculo cardiaco y retrasar el debilitamiento del corazón</p> 
<p><b>Bloqueadores beta</b></p>	<p>Reducir el esfuerzo del corazón</p> 
<p><b>Antagonistas de la aldosterona</b></p>	<p>Eliminar el exceso de líquido y reducir el debilitamiento del corazón</p> 
<p><b>Digoxina</b></p>	<p>Fortalecer el corazón</p> 
<p><b>Bidil (hidralazina/isosorbida)</b></p>	<p>Ayudar a dilatar los vasos sanguíneos y reducir el trabajo cardiaco</p> 



### Diuréticos

Furosemida (Lasix)	Torsemida (Demadex)
Bumetanida (Bumex)	Metolazona (Zaroxolyn)

<b>Finalidad</b>	Eliminar líquido y ayudarle a orinar más
<b>Beneficios</b>	Mantenerlo fuera del hospital si se toma correctamente
<b>Efectos secundarios posibles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Puede sentir sed. Siga las recomendaciones de su médico para limitar la ingesta de líquidos.</li> <li>♥ Tendrá la necesidad de orinar más seguido, pero esto debe disminuir en unas pocas semanas.</li> <li>♥ Dígale a su médico si se siente débil, mareado o si tiene calambres en las piernas.</li> </ul>
<b>¿Pruebas de laboratorio?</b>	Su médico deberá controlar las pruebas de laboratorio de sus riñones (BUN y creatinina) y los niveles de potasio.
<b>¿Qué debo hacer?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Debe pesarse todos los días.</li> <li>♥ Llame a su médico si aumenta más de 2 libras en un día o 5 libras en una semana.</li> <li>♥ Asegúrese de seguir siempre una dieta bien equilibrada.</li> </ul>



### Inhibidores de la ECA

Lisinopril (Zestril o Prinivil)	Trandolapril (Mavik)
Enalapril (Vasotec)	Fosinopril (Monopril)
Ramipril (Altace)	Benazepril (Lotensin)
Captopril (Capoten)	Quinapril (Accupril)
Moexpril (Univasc)	Perindopril (Aceon)

<b>Finalidad</b>	Disminuir la presión arterial y reducir el debilitamiento del corazón.
<b>Beneficios</b>	¡Le ayudan a vivir más tiempo! Se ha comprobado que los inhibidores de la ECA ayudan a reducir el riesgo de muerte de los pacientes con insuficiencia cardiaca un 20-40 %.
<b>Efectos secundarios posibles</b>	Si la lengua, los labios o el rostro se le inflaman debe recibir atención médica inmediatamente. Esto generalmente sucede durante las primeras dosis.
<b>¿Pruebas de laboratorio?</b>	Su médico deberá controlar las pruebas de laboratorio de sus riñones (BUN y creatinina) y los niveles de potasio.
<b>¿Qué debo hacer?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Limite la cantidad de potasio en su dieta de acuerdo con las indicaciones del médico.</li> <li>♥ Asegúrese de seguir siempre una dieta bien equilibrada.</li> </ul>

## Bloqueadores de los receptores de la angiotensina (BRA)

Son similares a los inhibidores de la ECA. Se recetan cuando el paciente no puede tomar inhibidores de la ECA.



Candesartán (Atacand)	Irbesartán (Avapro)
Losartán (Cozaar)	Valsartán (Diovan)
Olmesartán (Benicar)	Telmisartán (Micardis)
Eprosartán (Tevetan)	

<b>Finalidad</b>	Disminuir la presión arterial y reducir el debilitamiento del corazón.
<b>Beneficios</b>	Al igual que los inhibidores de la ECA, se ha comprobado que los BRA ayudan a reducir el riesgo de muerte de los pacientes con insuficiencia cardiaca.
<b>Efectos secundarios posibles</b>	Si la lengua, los labios o el rostro se le inflaman debe recibir atención médica inmediatamente. Esto generalmente sucede durante las primeras dosis.
<b>¿Pruebas de laboratorio?</b>	Su médico deberá controlar las pruebas de laboratorio de sus riñones (BUN y creatinina) y los niveles de potasio.
<b>¿Qué debo hacer?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Limite la cantidad de potasio en su dieta de acuerdo con las indicaciones del médico.</li> <li>♥ Asegúrese de seguir siempre una dieta bien equilibrada.</li> </ul>



## Bloqueadores beta

Carvedilol (Coreg)	Metoprolol Succinata (Toprol XL)
Bisoprolol (Zybetta)	

<b>Finalidad</b>	Ayudar a reducir el trabajo cardiaco y a disminuir la frecuencia cardiaca.
<b>Beneficios</b>	¡Se ha comprobado que los bloqueadores beta aumentan la expectativa de vida de los pacientes con insuficiencia cardiaca!
<b>Efectos secundarios posibles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Puede sentir cansancio, debilidad o mareos cuando comience con la medicación.</li> <li>♥ Los hombres: pueden tener dificultades para obtener una erección. Hable con su médico si esto ocurre.</li> </ul>
<b>¿Pruebas de laboratorio?</b>	No es necesario.
<b>¿Qué debo hacer?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Hable con su médico si tiene asma o diabetes.</li> <li>♥ Tome Coreg siempre con los alimentos.</li> </ul>



### Antagonistas de la aldosterona

Espironolactona (Aldactone)	Eplerenona (Inspra)
-----------------------------	---------------------

<b>Finalidad</b>	Eliminar el exceso de líquido y reducir el debilitamiento del corazón
<b>Beneficios</b>	Se ha comprobado que ayudan a los pacientes con insuficiencia cardiaca a vivir más tiempo.
<b>Efectos secundarios posibles</b>	Puede sentir cansancio y tener dolores de cabeza.
<b>¿Pruebas de laboratorio?</b>	Su médico deberá controlar las pruebas de laboratorio de sus riñones (BUN y creatinina) y los niveles de potasio.
<b>¿Qué debo hacer?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Limite la cantidad de potasio en su dieta de acuerdo con las indicaciones del médico.</li> <li>Comuníquese con su médico si: (No hay problemas con el eplerenona)</li> <li>♥ Hombres: sensibilidad en el pecho o problemas para lograr una erección.</li> <li>♥ Mujeres: ciclo menstrual irregular.</li> </ul>



### Bidil (hidralazina/isosorbida)

<b>Finalidad</b>	Ayudar a dilatar los vasos sanguíneos y reducir el trabajo cardiaco.
<b>Beneficios</b>	Funciona muy bien en pacientes afroamericanos y aumenta sus expectativas de vida.
<b>Efectos secundarios posibles</b>	A menudo se producen dolores de cabeza durante las primeras dosis pero no ocasiona problemas con la tomas siguientes.



### Digoxina

**La digoxina tiene varios nombres:** Digitek, Lanoxicaps, Lanoxin, Digitalis.

<b>Finalidad</b>	Ayuda a fortalecer el corazón y permite que sus latidos sean más fuertes.
<b>Beneficios</b>	Hace que usted se sienta mejor y permanezca fuera del hospital.
<b>Efectos secundarios posibles</b>	<p>Comuníquese con su médico si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Pérdida de apetito o pérdida de peso inexplicable</li> <li>♥ Nauseas o vómitos</li> <li>♥ Cambios en la visión</li> <li>♥ Mareos o frecuencia cardiaca rápida</li> </ul>
<b>¿Pruebas de laboratorio?</b>	Su médico debe controlar los niveles de Digoxina y/o la función renal.

# Seguridad de medicamentos: Lectura de etiquetas e información para el paciente

**¿Por qué es importante leer etiquetas y hojas informativas?** Los medicamentos recetados vienen en un frasco o una caja con una etiqueta de información. Usted recibe además información escrita sobre los medicamentos de su farmacia. La etiqueta y la hoja informativa le brindan información importante de seguridad.



## Cómo leer una etiqueta de información de un medicamento

Las etiquetas de las farmacias contienen mucha información. A continuación se presenta lo que usted debe buscar en una etiqueta de información de un medicamento. Cada farmacia ubica la información en lugares diferentes. Para obtener más información, consulte nuestro sitio web gratuito, [www.ConsumerReportsHealth.org/BestBuyDrugs](http://www.ConsumerReportsHealth.org/BestBuyDrugs).

**Médico** que emitió la receta  
**Fecha** de emisión de la receta  
**Número de teléfono** de la farmacia

**Nombre y dirección** de la farmacia: CENTRAL PHARMACY, 45 Main St, Anytown, US 12345  
**Número de receta**: RX# 231-479-161  
**Para quién es la receta**: SMITH, JANE  
**Indicaciones** para tomar el medicamento: TOME UN COMPRIMIDO DIARIAMENTE POR VÍA ORAL O CADA SEIS U OCHO HORAS, SEGÚN LO NECESITE TENIENDO EN CUENTA LOS SÍNTOMAS.  
**Cantidad** por envase: 24  
**Nombre comercial** del medicamento: FAZALCO  
**Renovaciones** pendientes: SIN RENOVACIONES  
**Nombre genérico** del medicamento: CLOZAPINE  
**Dosis o potencia** del medicamento: TAB 10-500MG  
**Recordatorios de seguridad**: DO NOT TAKE THIS DRUG IF YOU BECOME PREGNANT, DO NOT DRINK ALCOHOLIC BEVERAGES WHEN TAKING THIS MEDICATION, MAY CAUSE DROWSINESS OR DIZZINESS  
**Fecha de vencimiento** del medicamento: CONSUMIR ANTES DEL 06/24/12

Dr. Jones, John C  
DATE 06/24/10  
(800) 555-5555

## Consejos útiles para tomar sus medicamentos

1. Tome toda su medicación todos los días a la hora correspondiente.



2. Utilice un organizador y/o recordatorio para tomar sus medicamentos como por ejemplo un pastillero, calendario o planificador de la medicación.



3. Ya sea que tenga síntomas o no siempre debe llevar los medicamentos con usted.



4. Si experimenta efectos secundarios por sus medicamentos ¡no deje de tomarlos!

Comuníquese con su médico inmediatamente.



5. Si tiene problemas para pagar su medicación hable con su doctor, farmacéutico o trabajador social.



6. Si planea viajar o simplemente hace diligencias lleve siempre sus medicamentos con usted.



7. Lleve todos sus medicamentos a las consultas con su médico y no comience ninguna nueva medicación sin consultar primero con su médico.



## MI PLANIFICADOR DE MEDICAMENTOS

MEDICAMENTO	DOSIS	CÓMO TOMARLO	HORA	POR QUÉ TOMARLO
<b>MEDICAMENTOS DE LA MAÑANA</b>				
				
				 Medicamentos para el corazón
<b>MEDICAMENTOS DEL MEDIODÍA</b>				
				
				 Medicamentos para el corazón
<b>MEDICAMENTOS DE LA TARDE</b>				
				
				 Medicamentos para el corazón

Nombre: \_\_\_\_\_

Nro. de registro médico: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_



## PLANILLA DE CONTROL DE MEDICAMENTOS

Lleve esta planilla a la próxima consulta médica  
Actualización 11/10/2014

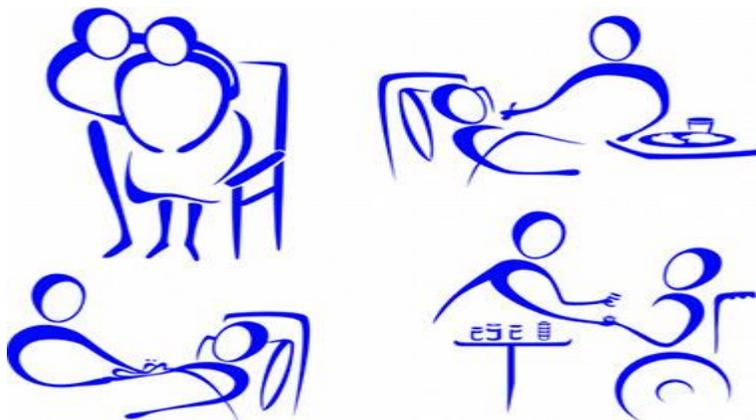
Medicamento	Dosis	Hora	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB	DOM

Semana de \_\_\_\_\_

Es importante que comprenda cuáles son los medicamentos que debe tomar, como así también la dosis, la hora de tomarlos, para qué es el medicamento y los efectos secundarios posibles. Comuníquese con su farmacéutico o su médico si tiene preguntas acerca de su lista de medicamentos.

# Varios

## Apoyo del personal de cuidado



<p>♥ <b>Asistencia para la toma de decisiones</b></p>	<p>Pueden ayudarlo a tomar mejores decisiones con respecto a sus hábitos (alimentación, medicación, dejar de fumar, explorar las opciones del tratamiento, etc.)</p>
<p>♥ <b>Defensores</b></p>	<p>Lo ayudarán a organizar y hacer pagos de facturas. Ellos pueden hablar con los profesionales de la salud sobre otras opciones médicas que pueden ser mejores para usted.</p>
<p>♥ <b>Comunicadores</b></p>	<p>Serán sus segundas orejas en las consultas a su médico y lo ayudarán a usted y al médico a comprender mejor su diagnóstico.</p>
<p>♥ <b>Proveedores de atención</b></p>	<p>Ellos pueden recordarle que tome la medicación, pueden ayudarlo con las provisiones o a prepararle las comidas.</p>
<p>♥ <b>Asistentes sociales</b></p>	<p>Pueden ser su sistema de apoyo durante momentos difíciles. Pueden hacer actividades juntos tales como caminar o cocinar.</p>

**NOTA:**

Recomendamos que lleve alguna persona de su confianza a las consultas médicas. Un personal de cuidado presente en las consultas médicas puede ayudarlo a usted y a su médico a comprender mejor sus necesidades médicas.

## HISTORIA CLÍNICA PERSONAL

<p><b>Mis citas médicas:</b></p> <p>El __/__/__ a las __:__ a. m./p. m. Causa: _____</p> <p>El __/__/__ a las __:__ a. m./p. m. Causa: _____</p> <p>El __/__/__ a las __:__ a. m./p. m. Causa: _____</p> <p>El __/__/__ a las __:__ a. m./p. m. Causa: _____</p>	<p>Pruebas y asuntos que debo hablar con mi médico en mi próxima consulta médica:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>
--	---

**Otras instrucciones:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

**Preguntas a mi médico de atención primaria:**

**Información importante de contacto**

Mi médico de atención primaria:

\_\_\_\_\_

( ) \_\_\_\_\_

Mi médico del hospital:

\_\_\_\_\_

( ) \_\_\_\_\_

Mi farmacia:

\_\_\_\_\_

( ) \_\_\_\_\_

Mi enfermera visitadora:

\_\_\_\_\_

( ) \_\_\_\_\_

Comprendo mi plan de tratamiento.  
Me siento capaz y deseo participar de forma activa en mis cuestiones de salud

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## Preparación de directiva anticipada y poder de representación para atención médica

Una directiva anticipada es un documento en el cual usted declara peticiones de atención médica específicas y nombra a otra persona (representante) para tomar decisiones sobre su salud cuando usted ya no sea capaz de hablar por sí mismo. Las directivas anticipadas pueden especificar si usted desea o no que se utilicen procedimientos de soporte vital cuando no haya probabilidades de que tenga una mejoría significativa. Un ejemplo de directiva anticipada es un testamento en vida.

La siguiente lista incluye varias opciones de tratamientos que podría considerar al final de su vida. Existen tres preguntas importantes que usted y su representante deben considerar: 1) ¿Cuáles son los objetivos de la atención médica? 2) ¿Cuáles son los beneficios y las dificultades del tratamiento sugerido (causará dolor y sufrimiento)? y 3) ¿Existen otras opciones? (ej. cuidados paliativos).

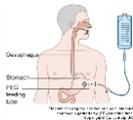
- ♥ **RCP** (resucitación cardiopulmonar) trata de revivir su corazón y pulmones si estos dejan de funcionar.



- ♥ **Un respirador** es una máquina que bombea aire hacia los pulmones a través de un tubo ubicado en la tráquea.



- ♥ **Sonda para alimentación** proporciona nutrición artificial a través de un tubo o por vía intravenosa. Se utiliza si usted no puede masticar o tragar.



- ♥ **Una máquina de diálisis renal** limpia su sangre cuando los riñones ya no funcionan por sí mismos.



- ♥ **Cuidado paliativo** significa alivio. El personal de enfermería de cuidados paliativos puede brindarle apoyo a usted y a su familia. Esta atención se brinda durante las últimas etapas de una enfermedad.



- ♥ **Medicamentos para el dolor** pueden recetarse para ayudarle a sentirse mejor.

## TESTAMENTO EN VIDA Y PODER DE REPRESENTACIÓN PARA ATENCIÓN MÉDICA

(Escriba arriba su nombre en letra de imprenta)

En caso de que no pueda comunicar o tomar decisiones sobre mi atención médica, quienes estén a mi alrededor deberán seguir las siguientes instrucciones:

**No** deseo recibir tratamiento médico (incluidos los alimentos y el agua por sonda) que me mantenga con vida si:

- Estoy inconsciente y no existen posibilidades reales de que vuelva a estar consciente nuevamente, o
- Mi estado es irreversible sin posibilidades reales de recuperación, o
- Padezco una enfermedad que no tiene cura y es irreversible y la carga de continuar con vida a través de tratamiento de soporte vital se torna mayor que los beneficios que pueda obtener.

**Deseo** recibir medicamentos y otra atención que me haga sentir más cómodo y alivien el dolor y el sufrimiento. Comprendo que los medicamentos para el dolor pueden atenuar mi conciencia e indirectamente acortar mi vida.

Instrucciones especiales opcionales: \_\_\_\_\_

Comprendo que las instrucciones que anteceden son generales y deberán ser interpretadas. También sé que posiblemente se deban tomar otras decisiones sobre mi salud. Por lo tanto, designo a una persona de confianza que me conoce bien y decidirá en mi lugar en cumplimiento con mis deseos expresados anteriormente.

Esta persona se denomina **representante de atención médica** o **apoderado** y está autorizada a tomar todas las decisiones de atención médica en mi lugar si no puedo hacerlo yo mismo. Este poder entra en vigencia en el momento en que ya no sea capaz de comunicar o tomar decisiones acerca de mi atención.

**Designo a** \_\_\_\_\_

(Escriba el nombre del representante de atención médica o apoderado en letra de imprenta)

**Con domicilio en** \_\_\_\_\_

**Número de teléfono** \_\_\_\_\_

En caso de que el primer apoderado designado no pueda o no desee actuar en mi lugar, designo en segundo lugar a:

**Nombre** \_\_\_\_\_

(Escriba en imprenta el nombre de la segunda opción)

**Con domicilio en** \_\_\_\_\_

**Número de teléfono** \_\_\_\_\_

**Firmado** (Su firma) \_\_\_\_\_

**Dirección** \_\_\_\_\_

**Fecha** \_\_\_\_\_

*\*Cualquier otra persona adulta competente que no sea la persona designada en este documento como representante de atención médica o apoderado puede ser testigo.*

Firma del testigo 1 \_\_\_\_\_

Nombre (en imprenta) \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Firma del testigo 2 \_\_\_\_\_

Testigo (en imprenta) \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_



Ya sea que usted esté en el trabajo, en la carretera o en casa, [MyChart](#) le permite ver los resultados de análisis e información médica esencial. Incluso puede acceder a los registros de su familia y solicitar en línea su próxima cita médica. Acuda a un miembro de su equipo de salud para inscribirse en [MyChart](#) y conéctese con su salud.

Después de inscribirse, visite el sitio web indicado abajo para estar actualizado con sus registros médicos.

Es posible que reciba una encuesta de satisfacción del paciente en el correo. Si la recibe esperamos que se tome unos minutos para completarla y devolverla ya que confiamos en sus comentarios para mejorar nuestros servicios. Su evaluación es muy importante para nosotros. Gracias por su tiempo.

## Referencias

© IU Health 3/2011 Discover the strength at [iuhealth.org/bloomington](http://iuhealth.org/bloomington) Provided by Indiana University Health Cardiovascular Services  
[http://www.heart.org/idc/groups/heartpublic/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm\\_300315.pdf](http://www.heart.org/idc/groups/heartpublic/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_300315.pdf)

© 2014 Society of Hospital Medicine (SHM)  
<http://www.avoidreadmissions.com/wwwroot/userfiles/documents/22/arc-project-boost.pdf>

<http://nchealthliteracy.org/hfselfmanage.html>

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

[www.nutritioncaremanual.org](http://www.nutritioncaremanual.org)

Krames Staywell. *Living Well with Heart Failure* and <http://www.supertracker.usda.gov>

<http://www.bk.com/pdfs/nutrition.pdf>

<http://www.kfc.com/nutrition/>

<http://www.chick-fil-a.com/Food/Meal>

<http://nutrition.mcdonalds.com/getnutrition/nutritionfacts.pdf>

<http://www.subway.com/nutrition/nutritionlist.aspx>

<http://www.tacobell.com/nutrition/>

<https://www.wendys.com/en-us/nutrition-info/>

<http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/caregivers/healthprofessional/page>

"ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription" Eighth Edition by the American College of Sports Medicine. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia. 2010

[http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm\\_300315.pdf](http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_300315.pdf)

Lexi-Comp, Inc. (Lexi-Drugs®). Lexi-Comp, Inc.; January 29, 2015.

Clinical Pharmacology Tampa, FL: Gold Standard, Inc.; 2014. URL: <http://cp.gsm.com>. Updated February 2014.

American Heart Association. (2014). Medication Adherence - Taking Your Meds as Directed retrieved

from [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/ConsumerHealthCare/Medication-Adherence---Taking-Your-Meds-as-Directed\\_UCM\\_453329\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/ConsumerHealthCare/Medication-Adherence---Taking-Your-Meds-as-Directed_UCM_453329_Article.jsp)

American Heart Association. (2014). Quick Tips for Taking Medications from [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/PreventionTreatmentofHighCholesterol/Quick-Tips-for-Taking-Medications\\_UCM\\_305636\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/PreventionTreatmentofHighCholesterol/Quick-Tips-for-Taking-Medications_UCM_305636_Article.jsp)

[http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/image/ucm\\_300690.pdf](http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/image/ucm_300690.pdf)

[http://nchealthliteracy.org/comm\\_aids/Heart\\_Failure\\_Intervention\\_eng\\_v1.pdf](http://nchealthliteracy.org/comm_aids/Heart_Failure_Intervention_eng_v1.pdf)

<http://www.eatright.org/nnm/handoutsandtipsheets/>

Adaptado de "Sex, Intimacy, and Heart Disease by Krames Staywell, LLC, 2010.

**Realizado por:**

Daniel Lange, M.S., CES

Meredith Yorkin, RD

Melissa Garganta, MSW, LSW

Mary Soliman, PharmD. BCPS

Monica Hanna, MPH, CHES

Patricia Jones, RN

**Revisado por:**

Pallavi Solanki, MD, FACC

Ana Natale-Pereira, MD, MPH

Suzan Asfour, RD

Victor Pardo, R.Ph

Jeanette Manchester, DNP, RN

Stacie Newton, MPA