

Disfrute de la vida mientras maneja la insuficiencia cardíaca: ¿qué significa el diagnóstico?

La función del corazón es bombear sangre a todas las partes del cuerpo. Tener una “insuficiencia cardíaca” significa que el corazón no bombea tan bien como para llevar sangre con oxígeno a todos los órganos del cuerpo. La palabra “insuficiencia” quiere decir que su corazón no alcanza a hacer bien su trabajo de bombeo. Aunque este problema se llame “insuficiencia” cardíaca, no significa que su corazón esté por dejar de funcionar. Si colabora estrechamente con sus enfermeras y sus médicos, le ayudarán a manejar su insuficiencia cardíaca.

¿Por qué sucede la insuficiencia cardíaca?

Las dos causas más comunes de la insuficiencia cardíaca son:

- Tener un bloqueo en una arteria coronaria que produce un ataque al corazón o que daña el músculo cardíaco. Muchos factores aumentan el riesgo de tener estos bloqueos, como fumar, tener alto nivel de colesterol, tener presión arterial alta, tener diabetes, la edad y los antecedentes familiares.
- Tener presión arterial alta durante largo tiempo, lo que hace que el músculo cardíaco deba trabajar con mayor esfuerzo y eso lo vuelve rígido.

Otras causas de la insuficiencia cardíaca:

- Algunas infecciones
- Algunos tratamientos para el cáncer
- Muchos años de beber gran cantidad de alcohol
- Válvulas del corazón que no se abren y se cierran correctamente (los problemas de las válvulas pueden estar presentes desde el nacimiento, o pueden desarrollarse con el tiempo)
- Embarazo (raro)
- Problemas con el sistema eléctrico del corazón, lo que hace que el corazón lata demasiado rápido o demasiado lento, y eso puede, a veces, causar insuficiencia cardíaca

¿Cuáles son los signos que indican que podría necesitar hacer cambios en el tratamiento de mi insuficiencia cardíaca?

Hay dos grupos de síntomas que pueden aparecer si usted tiene insuficiencia cardíaca. La primera columna de síntomas son aquellos que se deben a la acumulación de líquido; la segunda se debe a que su cuerpo no está obteniendo la cantidad de oxígeno que necesita. Su enfermera o su médico le dirán cuándo debe llamarlos si tiene alguno de estos síntomas, o si los síntomas que ya tiene llegasen a empeorar.

Síntomas causados por la acumulación de líquido	Síntomas causados porque el cuerpo no obtiene tanta sangre rica en oxígeno como necesita
Dificultades para respirar o despertarse en medio de la noche con falta de aire	Latidos rápidos incluso aunque no esté haciendo nada
Tobillos, piernas o abdomen hinchados	Mareo
Tos o silbidos al respirar	Sentirse cansado o fatigado, con falta de energía
Aumento de peso	Falta de apetito o estómago revuelto



¿Qué puedo hacer para ayudar a que mis enfermeras y mis médicos manejen mejor mi insuficiencia cardíaca?

Lo más importante que puede hacer es decirles a sus enfermeras y sus médicos si tiene algún síntoma nuevo o si sus síntomas empeoran. Estos síntomas no mejorarán por sí solos. Si les avisa a sus enfermeras y sus médicos cuando hay algún cambio en su peso, su nivel de inflamación, o cómo se siente, ellos pueden ajustar su tratamiento. Esto le ayudará a sentirse mejor e, incluso, puede evitar que deba ir al hospital.

Otras cosas importantes para manejar su insuficiencia cardíaca y sentirse mejor:

- Tome sus medicamentos todos los días, según le hayan indicado.
- No consuma bebidas alcohólicas.
- Siga una dieta saludable para el corazón, baja en sal.
- Pésese todos los días.
- Haga actividad física regularmente todos los días.
- Lleve un registro diario de su peso y sus síntomas.
- Deje de fumar. No consuma tabaco de ningún tipo.
- Controle su estrés.

Recuerde llamar a su enfermera o a su médico si:

- **Tiene dificultades para respirar, tales como:**
 - Le falta más el aire, o siente falta de aire cuando no está haciendo nada
 - Se despierta en mitad de la noche y tiene problemas para respirar
 - Necesita más almohadas para dormir o necesita sentarse para respirar por la noche
 - Tose o tiene silbidos al respirar (respira con ruido)
- **Tiene hinchazón**
 - Tiene las piernas o los tobillos hinchados
 - Tiene el abdomen hinchado (no puede abotonarse los pantalones o el cinto le ajusta demasiado)
- **No tiene apetito o tiene el estómago revuelto**
- **Tiene vértigo o se marea al sentarse o al ponerse de pie**
- **Siente más cansancio, somnolencia o confusión mental**
- **El corazón le late rápido incluso aunque no esté haciendo nada**
- **Su peso cambia**
 - Aumento de peso de 3 libras (1.2 kg) en un día o 5 libras (2.2 kg) en una semana o menos

Llame al 911 si tiene:

- Dolor muy fuerte en el pecho
- Dificultades graves para respirar
- Confusión o mareo repentinos
- Debilidad grave o problemas para hablar
- Latido muy rápido o desmayo

Disfrute de la vida mientras maneja su insuficiencia cardíaca: el viaje

Si tiene insuficiencia cardíaca, hay cosas que pueden ayudarle a tener un estilo de vida activo. Hay muchos cambios simples que puede hacer en su estilo de vida además de tomar los medicamentos y seguir otros tratamientos que pueden ayudarle a manejar su insuficiencia cardíaca. No hay dos pacientes iguales. Su equipo de atención médica (enfermeras y médicos) le recomendarán medicamentos y tratamiento según la causa de su insuficiencia cardíaca, cómo se siente y qué tan bien estén funcionando los medicamentos que toma. Es muy importante que prepare un plan de tratamiento con su equipo de atención médica que sea adecuado para usted y que lo siga al pie de la letra.

Medicamentos comunes para la insuficiencia cardíaca:

Tome sus medicamentos todos los días, según le hayan indicado.

Para reducir el esfuerzo que hace su corazón y ayudarlo a que bombee con más fortaleza, se suelen recetar los siguientes medicamentos, a menudo, combinados:

- **Inhibidores de la ECA (enzima convertidora de la angiotensina):** Estos medicamentos ayudan a que sus arterias se relajen a fin de que su corazón pueda bombear sangre más fácilmente.
- **Bloqueantes de los receptores de la angiotensina (ARB):** Estos medicamentos funcionan de manera muy similar a los inhibidores de la ECA.
- **Bloqueadores beta:** Estos medicamentos reducen su frecuencia cardíaca y bajan su presión arterial bloqueando la hormona del estrés llamada "adrenalina".
- **Diuréticos (pastillas contra la retención de agua (pastillas diuréticas):** Estos medicamentos ayudan a que sus riñones eliminen el agua y la sal de su cuerpo mediante más cantidad de orina. Eso le ayudará a respirar con más facilidad y a tener menos hinchazón en las piernas, los pies y el abdomen.
- **Inhibidores de la aldosterona:** Estos medicamentos bloquean la aldosterona, una sustancia química producida en el cuerpo que hace que el cuerpo retenga la sal y el agua.
- **Digoxina:** La digoxina es un medicamento que reduce el ritmo del corazón y le ayuda a bombear con más fuerza.

Marcapasos y desfibriladores cardioversores implantables (DCI)

Las personas con insuficiencia cardíaca suelen tener frecuencias cardíacas rápidas, lentas o irregulares. Estas "arritmias" pueden afectar cómo se siente y aumentar su riesgo de tener arritmias cardíacas más graves. Es posible que su médico le recomiende usar un DCI o un marcapasos. Los marcapasos y los DCI tienen pilas que duran mucho tiempo (varios años) con cables que se conectan a su corazón. Tendrá citas para chequeos regulares. Es importante que tenga el seguimiento cercano de sus enfermeras y médicos.

- **Los marcapasos** se usan para establecer el ritmo de su corazón.
- **Los desfibriladores (DCI)** se usan para corregir los ritmos cardíacos poco seguros y para ayudar a que el corazón retome su ritmo normal.

Procedimientos para tratar la insuficiencia cardíaca:

- **Arterias bloqueadas en el corazón:** Las arterias bloqueadas pueden reducir el flujo de la sangre al corazón, lo que causa insuficiencia cardíaca u otros problemas de corazón, o empeora la insuficiencia cardíaca. Los procedimientos para abrir las arterias bloqueadas suelen hacerse en un laboratorio de cateterización cardíaca (sala de cateterismo). En ocasiones, la cirugía es una mejor opción.
- **Intervención coronaria percutánea (ICP o angioplastia):** Un catéter que tiene un pequeño globo en el extremo se coloca dentro de la arteria obstruida en la sala de cateterismo. Cuando se infla el globo, el bloqueo se empuja hacia los lados de la arteria para abrirla. Puede que le coloquen un pequeño dispositivo de metal, llamado “stent”, en la arteria para mantenerla abierta.
- **Cirugía de derivación de las arterias coronarias:** Se utiliza una vena de su pierna o una arteria de su pecho para desviar el flujo de sangre y rodear la arteria obstruida.
- **Válvulas del corazón anormales o dañadas:** En ocasiones, la causa de la insuficiencia cardíaca o de su empeoramiento es una válvula del corazón dañada. De ser así, puede que le hagan una cirugía para reparar o reemplazar la válvula cardíaca dañada a fin de mejorar su insuficiencia cardíaca.

Opciones de tratamiento avanzado para la insuficiencia cardíaca:

Puede que le recomienden tratamientos avanzados si sus síntomas no quedan controlados con los medicamentos o los procedimientos y dispositivos habituales arriba descritos.

- **Medicamentos intravenosos (IV) constantes:** Los medicamentos IV se utilizan en el hospital para darle a su corazón un refuerzo temporal y también pueden administrarse de manera continua en el hogar si es necesario.
- **Trasplante de corazón:** En ocasiones, la insuficiencia cardíaca es tan grave que puede considerarse la posibilidad de hacer un trasplante de corazón. Muchos factores determinan si una persona debería estar en una lista de espera para trasplante de corazón. Algunos de estos factores son, por ejemplo, la edad, el estado de salud general y la gravedad de la insuficiencia cardíaca.
- **Soporte mecánico circulatorio o dispositivo de asistencia al ventrículo izquierdo (“LVAD”, por sus siglas en inglés)** Estos dispositivos ayudan a bombear al corazón o se ocupan de realizar el bombeo cuando el corazón no puede hacerlo. Los LVAD pueden utilizarse en lugar de un trasplante de corazón o para asistir al corazón mientras se espera un trasplante de corazón.

Cuidados paliativos:

Cuidados paliativos son los que le brinda un equipo dedicado a mejorar su calidad de vida. Para ello, le reducirán el estrés, el dolor y los síntomas de la insuficiencia cardíaca. Los cuidados paliativos pueden formar parte de su plan junto con otros tratamientos para su insuficiencia cardíaca. El equipo de médicos y enfermeras que le proporcionan cuidados paliativos también puede ayudarles a usted y a su familia en las decisiones relacionadas con sus últimos momentos de vida y cuándo desean que los cuidados se centren más que nada en brindarle comodidad. Tomar decisiones sobre el tipo de cuidados que desea para el final de su vida puede ser difícil, pero también es algo que le dará tranquilidad.

Disfrute de la vida mientras maneja su insuficiencia cardíaca: sus emociones

Tener una enfermedad como la insuficiencia cardíaca puede ser todo un desafío. Algunas personas que tienen insuficiencia cardíaca se sienten tristes, deprimidas, nerviosas o estresadas. Es normal tener períodos en que se sienta triste o “decaído”. Aquí tiene algunos consejos sobre cosas que puede hacer para sentirse mejor y también para saber cuándo necesita que una enfermera o un médico le ayuden con esos sentimientos.

Tristeza y depresión

No es inusual que tenga sentimientos de tristeza e, incluso, de depresión. Estas son algunas cosas que puede hacer por su cuenta para sentirse mejor.

- Aunque se sienta triste, intente vestirse todos los días.
- Si el clima no está demasiado caliente ni demasiado frío, salga a dar un paseo caminando todos los días.
- Aunque no pueda salir, haga actividad física y su rutina de ejercicios, tal como le recomendó su enfermera o su médico.
- Duerma la cantidad de horas necesarias.
- Siga una dieta saludable.
- Haga actividades y pasatiempos que disfruta.
- Mantenga el contacto con familiares y amigos.
- Comparta sus sentimientos con alguien de su confianza, como su pareja, un buen amigo, o un consejero de su iglesia o su lugar de oración.

Estos son signos de que debería comunicarse con su enfermera o su médico y pedir consejos para manejar sus sentimientos.

- Se siente nervioso, culpable o emocionalmente “vacío”.
- Tiene dificultades para concentrarse, recordar o tomar decisiones.
- Siente que la vida no vale la pena, o tiene pensamientos de muerte o suicidio.
- Tiene problemas para dormir; por ejemplo, tiene dificultades para dormirse, se despierta en medio de la noche o duerme demasiado.
- Come más cantidad o menos cantidad que lo habitual.
- No disfruta de las cosas que solía disfrutar.



Maneje el estrés

El estrés forma parte de la vida diaria. No siempre podrá eliminar las cosas que le causan estrés, pero puede cambiar su manera de responder a esas cosas. Manejar su estrés puede hacerle sentir mejor y ayudará a su corazón. Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudar a bajar su nivel de estrés.

- Haga cosas que disfruta, como leer o practicar algún pasatiempo.
- Escuche música tranquila.
- Permítase tomarse un descanso todos los días y poner sus pies en alto.
- Todos los días, tómese algo de tiempo para relajarse, cierre los ojos, respire lentamente y, en su mente, visite algún lugar que sea muy especial para usted (podría ser la playa, una puesta de sol, o un momento de juego o de mimos con su perro o su gato).
- Escriba cómo se siente, hable con un amigo o con su familia acerca de sus sentimientos.
- Salga a caminar o haga alguna actividad física que disfrute.
- Fíjese metas sobre lo que desea hacer cada día.
- No intente hacer demasiadas cosas en un mismo día.

Uso de alcohol y tabaco

Las bebidas alcohólicas y el tabaco pueden dañar su corazón.

Hable con su enfermera o su médico si bebe alcohol con regularidad (por ejemplo, todos los días o más de tres veces a la semana). Es posible que las bebidas alcohólicas no sean una buena combinación con sus medicamentos y podrían debilitar su corazón. Haber bebido demasiado alcohol por muchos años es, en realidad, una de las causas de la insuficiencia cardíaca.

Usar tabaco puede dañar sus arterias y afectar el bombeo de su corazón. Si fuma o mastica tabaco, es importante que deje de hacerlo. Hay muchas maneras diferentes de ayudarlo a dejar el tabaco. Por ejemplo, medicamentos, programas para dejar de fumar o recurrir a la ayuda de un consejero. Incluso si antes intentó dejarlo y no pudo, es fundamental que lo intente nuevamente. Muchas veces, las personas solo pueden hacerlo cuando lo intentan por segunda, tercera o cuarta vez. Su enfermera o su médico pueden colaborar con usted para diseñar un plan que le ayude. ¡Su corazón se lo agradecerá!

Disfrute de la vida mientras maneja la insuficiencia cardíaca: salga a caminar

Puede hacer actividad física aunque tenga insuficiencia cardíaca. Pregunte a su enfermera o a su médico si un programa de rehabilitación cardíaca organizada podría ser adecuado para usted. El ejercicio y la actividad física le ayudarán a que su corazón se mantenga fuerte y también le ayudarán a:

- bajar de peso o a no subir de peso
- tener más energía y sentirse mejor
- bajar sus niveles de colesterol y a mantener su presión arterial en niveles saludables
- mejorar su circulación

Consejos para ejercitarse

- Una buena meta es ir agregando poco a poco hasta llegar a caminar 30 minutos todos los días o casi todos los días de la semana.
- Siempre use los primeros cinco minutos para caminar lentamente a fin de “calentar” sus músculos y termine su caminata con otros cinco minutos de pasos lentos para “enfriar” sus músculos.
- Puede dividir la sesión de ejercicio en períodos de 10 minutos tres veces al día.
- Comience poco a poco y vaya agregando para caminar distancias mayores a medida que se sienta más fuerte.
- Use un podómetro y grabe la cantidad de pasos que da o la distancia que ha recorrido caminando.
- Use calzado con buen soporte y ropa que le resulte cómoda.

Para su seguridad

- Es normal que su pulso cardíaco y su ritmo respiratorio aumenten durante el ejercicio, pero debería poder mantener una conversación mientras se ejercita.
- Pida a un familiar o un amigo que haga ejercicio con usted.
- Lleve un teléfono móvil o avise a alguien qué recorrido hará con su caminata.
- No haga ejercicio si afuera hace mucho calor o mucho frío.
- Espere una hora después de las comidas antes de ejercitarse.
- Si se cansa durante la actividad, deténgase y descanse.
- No levante, empuje ni arrastre ningún objeto que pese más de 10 libras (4.5 kg).

Pautas para las actividades diarias

Aquí tiene algunas cosas simples que puede hacer para que las tareas del hogar y otras actividades de todos los días le resulten más fáciles.

- Planifique sus actividades con anticipación para poder tener un ritmo más adecuado para usted. Por ejemplo, lave la ropa un día y barra el piso de la cocina otro día.
- Haga las cosas que requieren más energía cuando se siente mejor.
- Descanse antes y después de hacer una actividad.



Actividad física: salga a caminar

Fíjese metas y anote los pasos que da o la distancia que recorre

Día de la semana	Meta	Calentamiento	Pasos/ Distancia	Enfriamiento	Cómo me siento	Actividades diarias que realicé	Lo que me queda por completar
Ejemplo	Caminaré media cuadra hoy	Caminé lentamente	2000 pasos	Caminé lentamente 5 minutos	Bien, no me falta el aire	Lavé la ropa, la sequé y la doblé	Guardar la ropa limpia
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							

Preguntas que debo hacerle a mi enfermera o a mi médico acerca de mis actividades diarias y caminar:

Disfrute de la vida mientras ficiencia cardíaca maneja la insuficiencia cardíaca: el sodio que hay en su comida

La mayoría de los estadounidenses come demasiado sodio (sal), lo que puede subir la presión arterial. Si su comida tiene demasiado sodio, eso también puede hacerle retener (acumular) más líquido cuando tiene insuficiencia cardíaca, lo que hace que su corazón trabaje más. La acumulación de líquido puede hacer que (1) tenga líquido en sus pulmones, lo que le provoca dificultades para respirar y (2) tenga hinchazón (edema), especialmente, en las piernas.

Un buen hábito es no agregarle sal a la comida mientras cocina o cuando está en la mesa. De todos modos, el salero solo da cuenta de una pequeña parte del sodio total que comemos. La mayor parte del sodio viene de los alimentos envasados, procesados, que compramos en el mercado y las comidas de los restaurantes.

El estado de cada paciente es un tanto diferente. Hable con su enfermera o su médico acerca de instrucciones específicas para usted. No hay una cantidad de sodio límite única que sea igual para todos los pacientes con insuficiencia cardíaca.

Un ejemplo de cómo manejar su límite de sodio: Sus enfermeras y médicos le han dicho que debe comer menos de 2500 mg de sodio al día. Una manera de hacer esto es planificando lo que come, de manera tal de comer 700 mg de sodio o menos en cada comida. Esto le deja un margen de 400 mg para el resto del día, para los refrigerios bajos en sodio, como pueden

ser las frutas, los vegetales crudos, los cereales bajos en sodio, nueces sin sal y pretzels sin sal.

Prácticamente la mitad (el 44%) del sodio que comemos viene de los alimentos comunes que se muestran en esta lista. Quizás no habría pensado que el pan común pueda tener mucha sal, pero, cuando come varias porciones al día, suma. Hay muchas opciones bajas en sodio en estos grupos de alimentos. Aprender a leer las etiquetas de los alimentos es realmente importante. Comer muchas frutas y vegetales frescos, así como comida preparada por usted, le ayudará también a bajar su consumo de sodio.

- Panes y bolillos (pancitos)
- Cortes fríos y carnes curadas
- Pizza
- Aves
- Sopas
- Sándwiches
- Queso
- Platillos con pasta
- Platillos con carne
- Snacks o refrigerios

¿Cómo reducir la cantidad de sodio en su dieta?

- Lea las etiquetas de nutrición de los alimentos que compra en el mercado. Eso le ayudará a encontrar las opciones de sus alimentos preferidos que tengan menor contenido de sodio.
- Coma más frutas y vegetales: frescos, congelados (sin salsa), o enlatados “sin sal agregada”. Si come alimentos enlatados o procesados, enjuáguelos con agua antes de cocinarlos o de comerlos.
- Limite los alimentos procesados que tienen alto contenido de sodio (hot dogs, embutidos, pizza congelada y sopas enlatadas).
- Si come en un restaurante, pida que no le agreguen sal a su comida. Pida que le sirvan las salsas y aderezos aparte, y use solo un poquito.
- No coma refrigerios de los que se venden en máquinas expendedoras.
- Pregunte a su enfermera o a su médico si debería evitar algún medicamento, especialmente, esos medicamentos “efervescentes” que algunas personas toman para la indigestión o el dolor de cabeza. Este tipo de medicamentos pueden tener alto contenido de sodio.

¿Y los aderezos?

- La sal marina y la sal Kosher tienen tanto contenido de sodio como la sal de mesa común. Limite el uso de todas estas sales.
- Sustitutos de la sal: Pregunte a su enfermera, a su médico o a su dietista si puede usarlos.
- No use sales saborizadas, pimienta con limón, sal de ajo, sal de cebolla, tiernizadores de carne, resaltadores de sabor, caldo en cubos, ketchup, mostaza, salsa para carnes ni salsa de soya.
- Elija cebolla o ajo en polvo en lugar de la sal de ajo. Las hierbas frescas no tienen sal.

Tomates comunes enlatados

Nutrition Facts	
Serving Size ½ cup (126g) Servings Per Container 3½	
Amount Per Serving	
Calories 25	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	10%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	
Sugars 2g	
Protein 1g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 15%
Calcium 2%	Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Tomates enlatados bajos en sodio

Nutrition Facts	
Serving Size ½ cup (126g) Servings Per Container 3½	
Amount Per Serving	
Calories 25	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	
Sugars 2g	
Protein 1g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 15%
Calcium 2%	Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Aquí tiene un ejemplo de una etiqueta de alimento que muestra la diferencia entre contenido de sodio común (a la izquierda) y contenido reducido (bajo) (a la derecha) en tomates enlatados. Observe que cada lata tiene 3½ porciones (de media taza cada una). La etiqueta del alimento dice cuánto sodio hay en cada porción. Una buena regla de oro es intentar no comer nada que tenga más de 150 mg de sodio en una sola porción.



Pegue esta hoja en la puerta de su cuarto de baño o en su refrigerador para recordarle que debe anotar estas cosas todos los días: su peso, cómo se siente y todo lo que hizo acerca de sus síntomas (por ejemplo, “me faltó el aire. Llamé a mi enfermera para ver si debía tomar una pastilla más contra la retención de agua”). Pésese todos los días a la misma hora, con la misma cantidad de ropa. Use los números de la lista que aparece a continuación para indicar cómo se siente (sus síntomas) y sus acciones (cualquier cosa que haya hecho para resolver sus síntomas). Llame a su enfermera o a su médico si tiene síntomas nuevos o que empeoran, o si sube 3 libras (1.2 kg) en un día o 5 libras (2.2 kg) o más en menos de una semana.

Muéstrele este cuadro a su enfermera o a su médico en cada visita. Pídale algunos cuadros mensuales en blanco para usar cuando haya rellenado este.

Fecha/Cosas por las que tuve que llamar a mi enfermera o a mi médico:

Fecha/Nuevas instrucciones que mi enfermera o mi médico me dieron cuando llamé:

Fecha/Cosas que debo recordar preguntar o comentar en mi próxima cita:



PCNA
PREVENTIVE CARDIOVASCULAR
NURSES ASSOCIATION

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Fecha							
Peso							
Síntomas							
Acciones							
Citas							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Fecha							
Peso							
Síntomas							
Acciones							
Citas							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Fecha							
Peso							
Síntomas							
Acciones							
Citas							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Fecha							
Peso							
Síntomas							
Acciones							
Citas							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Fecha							
Peso							
Síntomas							
Acciones							
Citas							

Códigos de los síntomas:

- | | | |
|--|--|-------------------------------------|
| 1 = Dificultades para respirar, tos más frecuente | 4 = Latido rápido o pesado | 7 = Me sentí muy cansado y débil |
| 2 = Necesité más almohadas o reclinar me más para dormir | 5 = Hinchazón de los tobillos, los brazos o el abdomen | 8 = Me sentí muy triste o deprimido |
| 3 = Me desperté con ansiedad o sin aliento | 6 = Malestar estomacal o falta de apetito | |

Códigos de las acciones:

- A = Tomé más diuréticos (pastilla contra la retención de agua)
- B = Comí menos sal y bebí menos líquidos
- C = Llamé a la enfermera o al médico
- D = Descansé
- E = Otro: _____