



# MI PASAPORTE DE INFORMACIÓN SOBRE EL FALLO CARDIACO



NOMBRE: \_\_\_\_\_

# RESUMEN DE MI PASAPORTE DE INFORMACIÓN SOBRE EL FALLO CARDIACO

Este pasaporte fue expedido el (fecha): \_\_\_\_\_

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

Yo tengo fallo cardiaco SISTÓLICO/DIASTÓLICO  
(marque con un círculo)

El médico que trata mi fallo cardiaco es:

\_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Mi médico de salud primaria (*si es diferente al médico que trata su fallo cardiaco*) es:

\_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Otros médicos a los que visito:

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

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

Mi persona de apoyo o la persona que me ayuda a manejar mi condición médica es:

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

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Mi última fracción de eyección (EF) fue: \_\_\_\_\_ el \_\_\_\_\_  
(medida) (fecha)

Mi último péptido natri urético cerebral (BNP) fue: \_\_\_\_\_ el \_\_\_\_\_  
(medida) (fecha)

Yo TENGO/NO TENGO (marque con un círculo) un aparato.

Mi aparato es:

Marcapasos

Desfibrilador (AICD)

Desfibrilador Bi-ventricular (BiVICD)

Fecha del implante: \_\_\_\_\_

La compañía que fabrica mi aparato es: \_\_\_\_\_



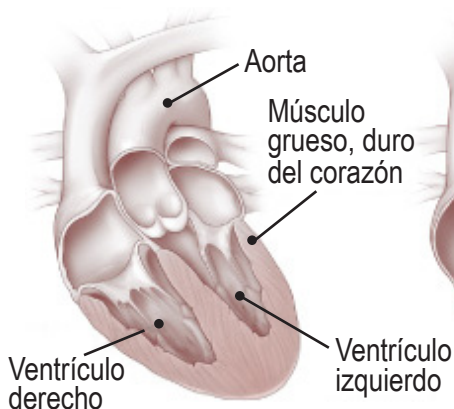




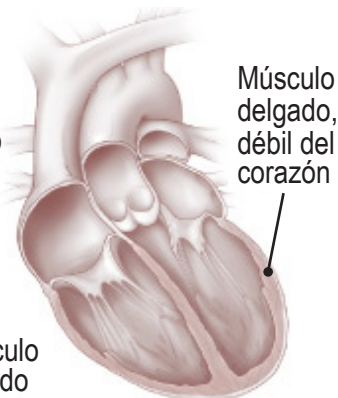
## ¿QUÉ SIGNIFICA EL FALLO CARDIACO?

- ◆ Su corazón todavía está funcionando, pero no está bombeando suficiente sangre para alcanzar las necesidades de su cuerpo.
- ◆ Hay 2 tipos principales de fallo cardiaco: el fallo cardiaco sistólico y el fallo cardiaco diastólico. El fallo cardiaco sistólico es cuando el corazón no es capaz de bombear efectivamente. El fallo cardiaco diastólico es cuando el corazón no se puede relajar con normalidad.
- ◆ Se puede medir qué tan bien esta bombeando sangre mi corazón con cada latido.
- ◆ La medida se llama una fracción de eyección (EF).
- ◆ Mi última fracción de eyección (EF) fue: \_\_\_\_\_ el \_\_\_\_\_  
(medida) (fecha)
- ◆ Se acumula líquido en sus pulmones u otras partes de su cuerpo.
- ◆ Demasiado líquido en sus pulmones le causa falta de aliento.
- ◆ Puede que tenga hinchazón en las piernas o pies o en su vientre.
- ◆ El examen de sangre para monitorear mi fallo cardiaco se llama péptido natri urético cerebral (BNP).
- ◆ Mi último péptido natri urético cerebral (BNP) fue:  
\_\_\_\_\_ el \_\_\_\_\_  
(medida) (fecha)
- ◆ Algunas veces un aparato marcapasos o un desfibrilador es necesario para ayudar a que el corazón palpite y bombee mejor.
- ◆ Si yo tengo un aparato, debería saber qué tipo de aparato es y quien lo fabrica.

### Fallo Cardiaco Diastólico



### Fallo Cardiaco Sistólico



## PUEDO CONTROLAR MI FALLO CARDIACO:

- ◆ Llevando mi pasaporte de información sobre el fallo cardiaco donde sea que vaya, incluyendo TODAS las visitas al médico y las visitas al hospital o a la sala de emergencias.
- ◆ Tomando mis medicamentos como lo dirigió mí médico. Discutiré con mi medico el comenzar o parar de tomar mis medicamentos, incluyendo medicamentos que no requieren receta médica.
- ◆ Reduciendo la cantidad de sodio (sal) en mi dieta.
- ◆ Evitando fumar y el alcohol.
- ◆ Mejorando mi actividad física.
- ◆ Monitoreando cambios en mí peso a diario.
- ◆ Aprendiendo sobre los síntomas que debo reportar a mi médico.
- ◆ Yendo a mis citas medicas.
- ◆ Le diré a mi médico si no puedo obtener/pagar por mis medicamentos.

**EL FALLO CARDIACO NO VA A DESAPARECER,  
PERO SÍ SE PUEDE CONTROLAR.**



# MEDICAMENTOS PARA EL FALLO CARDIACO QUE PUEDO ESTAR TOMANDO:

## Diuréticos (“píldoras del agua”):

Estos medicamentos se utilizan para deshacerse del exceso de líquidos y sodio. Estos medicamentos le harán tener que ir al baño más de lo usual. Si tiene inquietudes o dificultades al tomar su diurético, hable con su médico de inmediato.

Mi diurético es: \_\_\_\_\_

Llamaré a mi médico si tengo:

- ◆ mareo
- ◆ debilidad extrema
- ◆ calambres musculares

al tomar un diurético.

---

## Potasio:

Algunos diuréticos pueden causar pérdida de potasio.

- Yo tomo potasio con mi diurético.
- Yo no tomo potasio con mi diurético.
- Llamaré a mi médico si tengo:

- ◆ náusea/vómito
- ◆ palpitaciones irregulares
- ◆ calambres o debilidad muscular

al tomar potasio.

---

## Inhibidor del Enzima de Conversión de la Angiotensina (ACE):

Estos medicamentos ayudan a abrir los vasos sanguíneos. Esto ayuda a que su corazón bombee, y ayuda a bajar su presión arterial.

Llamaré a mi médico si tengo:

- ◆ mareo
- ◆ tos continua
- ◆ hinchazón

al tomar un inhibidor ACE.

## Bloqueador del Receptor de Angiotensina (ARBs):

Estos medicamentos ayudan a que su corazón funcione mejor y bajan la presión arterial.

Llamaré a mi médico si tengo:

- ◆ mareo

al tomar un ARB.

*Un paciente normalmente no toma un ACE y un ARB a la misma vez.*

---

## Bloqueador Beta:

Estos medicamentos ayudan a mejorar la función de los músculos del corazón, reducir el ritmo cardíaco y bajar la presión arterial.

Llamaré a mi médico si tengo:

- ◆ debilidad/fatiga
- ◆ falta de aliento/respirar con dificultad
- ◆ mareo
- ◆ mi ritmo cardíaco es más lento que \_\_\_\_\_

al tomar un bloqueador beta.

(revisar con un médico)

---

## Digoxina:

La digoxina ayuda a que su corazón palpite más fuerte a un ritmo regular y ayuda a reducir los síntomas del fallo cardíaco.

Aprenderé a monitorear mi ritmo cardíaco cuando este tomando digoxina.

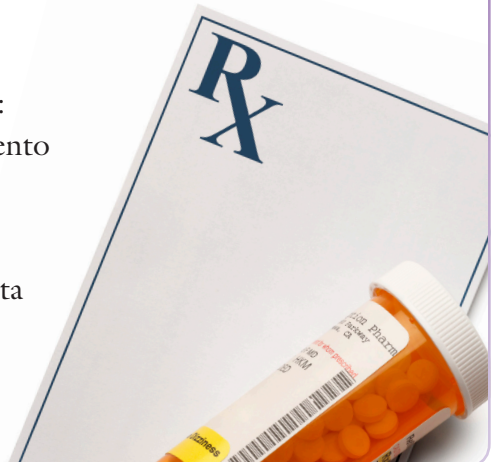
Llamaré a mi médico si mi ritmo cardíaco es más lento que

\_\_\_\_\_ (revisar con un médico)

Llamaré a mi médico si tengo:

- ◆ un ritmo cardíaco muy lento o muy rápido
- ◆ náusea
- ◆ confusión
- ◆ visión borrosa/amarillenta

al tomar digoxina.



## DIETA Y NUTRICION

1. El sodio (sal) hace que su cuerpo retenga líquido.
2. La comida de restaurante, alimentos procesados, y sal de mesa son las fuentes más comunes de sodio.

Una cucharadita tiene 2400 miligramos de sodio.

- Mantendré mi consumo de sodio a menos de 2000 miligramos al día o \_\_\_\_\_ según lo que ordenó mi medico.
  - He aprendido cuales alimentos tienen mucho o poco sodio.
  - He aprendido como revisar las etiquetas de los alimentos para encontrar la cantidad de sodio en cada porción.
  - Voy a evitar el alcohol.
- YO NO comeré un sustito a la sal sin consultarlos con mi medico.

3. Tener demasiado líquido puede aumentar su peso lo cual hace que su corazón trabaje más duro. Esto empeorará su fallo cardiaco.

\*Algunos pacientes con fallo cardiaco deben limitar la cantidad de líquido que consumen cada día.

- Limitaré mi consumo de líquidos a \_\_\_\_\_ según lo que ordenó mi medico. (onzas)



## ACTIVIDAD Y EJERCICIO

La actividad y ejercicio son importantes, en general es bueno para pacientes de fallo cardiaco.

Hacer ejercicio regularmente no revertirá el fallo cardiaco, pero puede:

- ◆ fortalecer sus músculos
- ◆ aumentar su energía
- ◆ hacerlo sentir mejor

El tipo de ejercicio que su médico puede recomendar dependerá de su condición física.

- Seguiré las instrucciones de mi médico.

**Caminar es un ejercicio que su médico puede recomendar:**

- Comenzaré despacio y aumentare mi nivel de actividad cada semana
- Desarrollaré un horario semanal de ejercicio
- Dejaré de hacer ejercicio y tomaré un descanso si tengo:
  - ◆ aumento en la falta de aliento
  - ◆ dolor en el pecho
  - ◆ debilidad o mareo
- Buscaré ayuda si estos síntomas persisten después de descansar.

---

### Actividad Sexual

- ◆ El fallo cardiaco no debe prevenir la actividad sexual.
- ◆ La actividad sexual es como cualquier otro ejercicio:
  - Consultaré con mi medico sobre cualquier pregunta que tenga sobre actividad sexual.



# CONTROLANDO MIS SÍNTOMAS DEL FALLO CARDIACO

Prestaré atención a mis síntomas todos los días y tomaré acción de inmediato si empeoran.

Un aumento de peso repentino es una señal que mi corazón no está bombeando como debe. **Yo voy a:**

Informar a \_\_\_\_\_

Un cambio de peso de tres libras (subir/bajar) en un día O

Un cambio de peso de \_\_\_\_\_ en una semana.

Pesarme todas las mañanas **a la misma hora**, en la misma bascula.

Anotar mi peso en una tabla/calendario todos los días.

Monitorear un aumento en hinchazón en mis piernas, tobillos, pies, y vientre todos los días.

Tomar mis medicamentos.

Seguir una dieta baja en sodio.

Seguir las ordenes de mi medico sobre el consumo de líquidos.

Hacer citas regulares con mi médico.

*(Su médico puede hacer ajustes a su tratamiento que pueden ayudar a mantener su fallo cardiaco más estable y mantenerlo fuera del hospital.)*

## UN EJEMPLO DE UNA TABLA DE PESO DIARIO

DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB
Fecha: 5/4	Fecha: 5/5	Fecha: 5/6	Fecha: 5/7	Fecha: 5/8	Fecha: 5/9	Fecha: 5/10
Peso: 190	Peso: 191	Peso: 194	Peso: 193	Peso: 192	Peso: 191	Peso: 190
Fecha: 5/11	Fecha: 5/12	Fecha: 5/13	Fecha: 5/14	Fecha: 5/15	Fecha: 5/16	Fecha: 5/17
Peso: 190	Peso: 191	Peso: 190	Peso: 190	Peso: 193	Peso: 193	Peso: 191

Adjunte su tabla de peso más reciente aquí.

## CONTROLANDO MÍ PESO DIARIO

Un aumento de peso repentino significa que su cuerpo está reteniendo líquido. Si su peso sube, es hora de **TOMAR ACCIÓN**. No espere a que otros síntomas ocurran.

**Tomar acción inmediata ayudara a mantenerlo fuera del hospital.**

**Si su peso cambia, piense en las posibles razones del cambio...**

¿Olvidé tomar mis medicamentos?

¿Comí algún alimento alto en sodio en los últimos días?



# CONTROLANDO MÍ FALLO CARDIACO

## FUERA DE PELIGRO

### Estoy bien cuando:

- Mi peso no ha cambiado
- Mi respiración es lo normal
- Puedo llevar a cabo mis actividades normales

## ADVERTENCIA

Llamaré a \_\_\_\_\_  
al numero \_\_\_\_\_

### si tengo uno o más de estos síntomas:

- Aumento de peso de \_\_\_\_ libras en \_\_\_\_ día(s)
- Mayor falta de aliento
- Mayor hinchazón en mis pies, tobillos, piernas o vientre
- Sentirse más cansado – sin energía
- Tos nueva o peor
- Dificultad para respirar al estar acostado

## EMERGENCIA

### Llamare al 911 si:

- Tengo demasiada falta de aliento
- Tengo dolor en el pecho que no cesa
- Tengo confusión o no puedo pensar claramente
- Me he desmayado o perdido el conocimiento





# DESARROLLADO POR LOS MIEMBROS DEL ÁREA DE LANSING



## CARE TRANSITIONS HEART FAILURE WORK GROUP

Eaton Rapids Medical Center  
Ingham Regional Medical Center  
Sparrow Clinton Hospital  
Sparrow Hospital  
Sparrow Specialty Hospital  
Great Lakes Home Health and Hospice  
McLaren Visiting Nurse and Hospice  
Sparrow Home Care  
Burcham Hills Center for Health  
and Rehabilitation  
Dimondale Nursing Center  
Eaton County Medical Care Facility  
Holt Senior Care and Rehab Center  
Medical Care Facility and Rehabilitation  
Services of Ingham County  
Hospice of Lansing  
In-House Hospice & Palliative Care  
Sparrow Hospice and Palliative Care  
Visiting Physicians Association  
Ingham County Health Department

Este material fue preparado por MPRO, la organización de Mejoramiento de Calidad de Medicare de Michigan, bajo contrato con los Centros para el Servicio de Medicare & Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Servicios de Salud y Humanos de los Estados Unidos. Los contenidos aquí presentados no reflejan necesariamente las políticas de CMS. 950W-MI-7-2-10-85

© Copyright MPRO 2010.

**MPRO**