

Guía de Zonas de Insuficiencia Cardíaca

¿En cual zona de la insuficiencia cardíaca está usted hoy?

VERDE

AMARILLA

ROJA

TODOS LOS
DÍAS

CADA DÍA USTED DEBE:

- Pesarse en la mañana antes del desayuno y anotarlo.
- Tome su medicamento de la manera debida.
- Revise si tiene hinchazón en los pies, tobillos o piernas.
- Coma comidas bajas en sal.
- Siga las instrucciones de su médico para ejercicios y descanso.

ZONA
VERDE

TODO ESTA BIEN. – ESTA ZONA ES SU META.

Sus síntomas están bajo control si:

- No le falta la respiración.
- No gana dos libras o mas de peso cada día por tres días seguidos o no gana más de seis libras en tres días consecutivos.
- No tiene hinchazón en los pies, tobillos o piernas.
- No tiene dolor de pecho.

ZONA
AMARILLA

PRECAUCIÓN. – ESTA ZONA ES UNA ADVERTENCIA.

Llame a su médico si:

- Si ha subido dos libras de peso o más cada día durante tres días seguidos o ha subido seis libras en el transcurso de tres días.
- Se siente que le falta más la respiración.
- Tiene más hinchazón en los pies, tobillos, o piernas.
- Tos seca.
- Mareos.
- Se siente intranquilo; sabe que algo no está bien.
- Le es más difícil respirar cuando está acostado plano. Necesita dormir sentado en una silla.

Durante los primeros 30 días después de la dada de alta, usted puede llamar al 1-855-350-0467 para hablar con una enfermera.

Por favor trate de llamar durante las horas de oficina.

Número de la Clínica (8:00 a.m. a 4:30 p.m.):

Servicio:

ZONA
ROJA

¡EMERGENCIA!

Vaya a la sala de emergencias o llame al 911 si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar o falta de respiración que no desaparece aún cuando esta sentado sin moverse.
- Tiene dolor de pecho.
- Tiene confusión o no puede pensar claramente.

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils.

Heart Failure Zone Guide

Which Heart Failure Zone are you today?

GREEN

YELLOW

RED

**EVERY
DAY**

EVERY DAY YOU SHOULD:

- Weigh yourself in the morning before breakfast and write it down.
- Take your medicine the way you should.
- Check for swelling in your feet, ankles, or legs.
- Eat low-salt food.
- Follow your doctor's orders for exercise and rest.

**GREEN
ZONE**

ALL CLEAR. – THIS ZONE IS YOUR GOAL.

Your symptoms are under control if you have:

- No shortness of breath.
- No weight gain of two pounds or more each day for three days in a row or a gain of six pounds over three days.
- No swelling of your feet, ankles, or legs.
- No chest pain.

**YELLOW
ZONE**

CAUTION. – THIS ZONE IS A WARNING.

Call your doctor if:

- You have a weight gain of two pounds or more each day for three days in a row or a gain of six pounds over three days.
 - More shortness of breath.
 - More swelling of your feet, ankles, or legs.
 - Dry, hacky cough.
 - Dizziness.
 - Feeling uneasy; you know something is not right.
 - It is harder for you to breathe when lying down.
- You are needing to sleep sitting up in a chair.

During the first 30 days after discharge, you may call 1-855-350-0467 to speak to a nurse.

Please try to call during daytime hours.

Clinic Number (8:00 a.m. to 4:30 p.m.):

Service:

**RED
ZONE**

EMERGENCY!

Go to the emergency room or call 911 if you have any of the following:

- Struggling to breathe or shortness of breath that won't go away while sitting still.
- Have chest pain.
- Have confusion or cannot think clearly.

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils.