



## ZONAS DE INSUFICIENCIA CARDIACA PARA AUTOGESTIÓN

**PESATE DIARIAMENTE – MISMA HORA – MISMA ESCALA – MISMA ROPA**

<p style="text-align: center;"><b>ZONA VERDE: TODO CLARO</b></p> <p>El peso ideal: _____</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>No tiene fatiga</li> <li>No tiene hinchazón</li> <li>No aumentado peso</li> <li>No tiene dolor de pecho</li> <li>No ha tenido disminución en la capacidad para de mantener el nivel de actividad</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ZONA VERDE SIGNIFICA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Su síntomas están bajo control</li> <li>Sigue tomando su medicamento ordenados</li> <li>Continuar los pesos diarios</li> <li>Sigue una dieta baja en sal</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ZONA AMARILLA – PRECAUCION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aumento de peso de 3 o más libras en 2 días</li> <li>Aumentado la tos</li> <li>Aumentado hinchazón</li> <li>Aumentado fatiga con actividad</li> <li>Aumentado en el numero de almohadas necesarias</li> <li>Cualquier otra cosa que le moleste</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ZONA AMARILLA SIGNIFICA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Su síntomas puede indicar que necesita un ajuste su medicamento</li> <li>Llama a tu medico</li> </ul> <p>Nombre: _____</p> <p>Numero: <b>609-584-1212</b></p> <p>Instrucciones: _____</p>
<p style="text-align: center;"><b>ZONA ROJA – ALERTA MEDICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fatiga sin alivio: fatiga en reposo</li> <li>Dolor de pecho sin alivio</li> <li>Sibilancias o opresión en el pecho al reposo</li> <li>Necesita sentarse en un silla para dormir</li> <li>Aumento o bajón de peso de más de 5 libras en 2 días</li> <li>Confusión</li> </ul> <p><b>Llame a su médico de inmediatamente si usted está en ZONA ROJA</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ZONA ROJA SIGNIFICA:</b></p> <p>Esto indica que debe ser evaluado por un medico de inmediato</p> <p><b>LLAME A SU MEDICO INMEDIATAMENTE</b></p> <p>Nombre: _____</p> <p>Numero: <b>609-584-1212</b></p>