



Habla con tu profesional de la salud.



Mi fracción de eyección (o EF, por sus siglas en inglés) _____



Fecha _____

Menos del 40%
puede indicar insuficiencia cardíaca (HF, por sus siglas en inglés), valvulopatía o miocardiopatía.

Entre el 41% y el 49%
puede considerarse "límitrofe", pero no siempre indica que una persona está desarrollando insuficiencia cardíaca.

Entre el 50% y el 70%
Entre el 50% y el 70% se considera una fracción de eyección normal.
Sin embargo, existe un tipo de HF con una fracción de eyección superior al 50%.

¿ Preguntas que debes formular a tu profesional de la salud:

¿Mi EF baja tiene alguna causa que yo deba conocer?

¿Qué medidas tienen más probabilidades de ayudarme a mejorar mi EF baja?

¿Los medicamentos pueden mejorar mi EF?

¿Existen tratamientos para las afecciones relacionadas?

¿Debería utilizar una herramienta de seguimiento de síntomas?

NO

SÍ Si la respuesta es afirmativa, consulta los recursos en heart.org/HF.



Trata cualquier causa conocida de la insuficiencia cardíaca.

+ ¿Estoy recibiendo tratamiento para alguna de estas afecciones relacionadas con la HF?

Presión arterial alta



Diabetes



Síndrome metabólico



✓ Marca todas las opciones que correspondan.

Valvulopatía



Otros _____



Realiza la cantidad adecuada de actividad física.

♥ Opciones de ejercicio para analizar con el profesional de la salud:

¿Qué ejercicios son seguros para mí?

¿Qué intensidad debe tener mi entrenamiento? (baja o media)?

¿Con qué frecuencia y durante cuánto tiempo debo hacer ejercicio cada semana?

¿Hay ejercicios que deba evitar?



Presta atención a tu peso.

Mi peso actual _____

Mi peso objetivo _____

Debo volver a comprobar mi peso _____ veces, cada _____ día/semana/mes

Fecha	Peso								



Conoce los límites de sodio y regula los líquidos.

Mi límite diario de sodio recomendado es de _____ mg/día.
(¼ de cucharadita de sal = 575 mg de sodio)

Recomendaciones para la regulación del sodio:

Analiza y marca todas las opciones que puedan ayudarte.

- Leer las etiquetas de los productos Utilizar un sustituto de la sal
 Controlar la ingesta cada día Descubrir nuevas recetas



Elimina las sustancias nocivas.

Habla con tu proveedor si necesitas recursos que te ayuden con lo siguiente:

Marca todas las opciones que correspondan.

Eliminar o reducir el consumo de alcohol

Dejar de fumar

Dejar de consumir cocaína o anfetaminas

Otros: _____



Reduce el estrés.

Consulta lo siguiente al profesional de la salud:
¿Tienes alguna recomendación relacionada con el manejo del estrés para personas con HF?

Estrategias de manejo del estrés que probablemente pruebe, incluidos los planes, ideas o detalles:

Aumentar la actividad diaria

Conectarse con otras personas

Meditar