

Seguimiento - Cita dentro de 48 - 72 horas después de salir del hospital.

Fecha: _____

ZONA VERDE: TODO EN ORDEN

Sus síntomas están bajo control

- No tengo síntomas cardíacos al descansar ni con actividad.
- Puedo realizar actividades normales y ejercicios según lo permitido por mi médico.
- No estoy sufriendo ningún síntoma desagradable debido a mis medicamentos.



¡Siga así!

LA ZONA VERDE SIGNIFICA QUE:

- Su corazón está estable
- Tome su peso diariamente
- Siga tomando sus medicamentos
- No deje de tomar sus medicamentos sin hablar con su médico
- Coma alimentos saludables, bajos en grasa y bajos en sal
- Deje de fumar y controle otros problemas de salud

ZONA AMARILLA: PRECAUCIÓN

- Tengo síntomas cardíacos al descansar o cuando practico actividad física. Estos síntomas desaparecen al descansar o con 1 dosis de nitroglicerina.
- Tengo una tos nueva u otros síntomas que me preocupan.
- Me canso fácilmente y se me dificulta cuidarme a mí mismo.
- No puedo dormir verticalmente o necesito más almohadas para dormir.
- Tengo hinchazón en mis piernas, pies y/o barriga.
- He aumentado de peso (2 o más libras en un día o 5 libras en una semana)



¡Intensifique el tratamiento!

LA ZONA AMARILLA SIGNIFICA QUE:

- Sus síntomas podrían estar relacionados a su corazón.
- Algunos medicamentos ocasionan efectos secundarios. NO DEJE de tomar medicamentos sin hablar con su médico.
- Por favor llame a su proveedor de salud:

Proveedor: _____

Número de tel.: _____

ZONA ROJA: ALERTA MÉDICA

- El dolor en mi pecho no desaparece.
- El dolor en mi pecho regresa aun después de haber tomado 2 dosis de nitroglicerina.
- No puedo recuperar el aliento, aun después de haber seguido las instrucciones de mi médico.



¡Busque ayuda inmediatamente!

ZONA ROJA SIGNIFICA QUE:

**¡TIENE QUE LLAMAR AL
911 INMEDIATAMENTE!**



Después de un ataque al corazón

❑ ¿Qué es un ataque al corazón?

- El colesterol acumula "placa" en los vasos sanguíneos que se dirigen al corazón.
- Un ataque al corazón sucede cuando la placa obstruye el flujo sanguíneo a los músculos cardiacos.

❑ ¿Qué lo pone en riesgo?

- Algunos factores de riesgo no se pueden controlar, como su edad o las características heredadas de sus padres.
- Tener diabetes, presión arterial elevada, colesterol alto, o estar en sobrepeso, son factores de riesgo. Fumar, no hacer ejercicio y tener estrés también aumentan su riesgo de tener un ataque al corazón.

❑ Síntomas comunes

- Dolor en el pecho - ardor, opresión, pesadez, presión, compresión o dolor. Las mujeres y las personas con diabetes podrían no tener dolor en el pecho.
- Dolor en la mandíbula, cuello, brazo izquierdo o costado.
- Falta de aliento - se siente como tener a una persona parada sobre su pecho.
- Náusea con o sin vómitos.
- Sudoración, aleteo cardiaco o ansiedad.

❑ Qué hacer si tiene dolor en el pecho.

- Descanse: siéntese o acuéstese.
- Tome su nitroglicerina según las indicaciones. 1 cada 5 minutos. No tome más de 3 dosis.
- Llame a su médico o proveedor de salud si el dolor desaparece.
- Llame al 911 si el dolor no desaparece, o desaparece y regresa.

❑ Dieta

- Evite la sal. Coma menos grasas saturadas e hidrogenadas o "trans". Estas grasas se encuentran en las carnes, la mantequilla y los lácteos o margarina. Las grasas no saturadas son mejores opciones. Se encuentran en aceite de oliva, nueces y pescado.
- Coma una dieta sana y equilibrada con frutas, verduras, granos integrales, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa.
- Limite la cafeína y el alcohol a 1 o 2 porciones al día.

❑ Medicina

- Comenzará a tomar muchos medicamentos que ayudarán a su corazón. Algunos medicamentos pueden tener efectos secundarios que podrían hacer que desee dejar de tomarlos. Hable con su médico acerca de esto. Usted y su médico pueden hacer cambios juntos. NO deje de tomar ninguna de sus medicinas sin hablar con su médico.

❑ Actividades

- Conozca sus medicamentos y sus funciones. Tómelos según las indicaciones.

❑ Instrucciones de actividades

- Hacer ejercicio regularmente es algo positivo. Comience o reinicie el ejercicio lentamente con el paso del tiempo.
- Inscríbase en un programa de rehabilitación cardiaca:
 - MultiCare Auburn Medical Center 253-545-2559
 - MultiCare Good Samaritan's South Hill Clinic 253-697-8141
 - MultiCare Gig Harbor Medical Park 253-403-1058
 - MultiCare Tacoma General Hospital 253-403-1058
 - MultiCare Spokane Area Clinic..... 509-473-7901

❑ Seguimiento

- Mantenga el seguimiento con su médico, incluso si se siente bien.
- Llame a su médico si tiene problemas para respirar tras realizar poca/ninguna actividad o si necesita almohadas para dormir.
- Revise su peso todos los días. Llame a su médico si sube 2 libras en 1 día o 5 libras en 5 días.