



Guía del Paciente Insuficiencia Cardíaca



Clara Maass Medical Center • Community Medical Center • Kimball Medical Center
Monmouth Medical Center • Newark Beth Israel Medical Center • Saint Barnabas Medical Center
Children's Hospital of New Jersey en Newark Beth Israel Medical Center

Children's Hospital of New Jersey en Bayonne • Children's Hospital of New Jersey Pediatric
Specialty Center en Edison • Heart and Lung Specialty Center en Toms River • Saint Barnabas
Heart Center en Hackettstown

Índice

	Número de Página
Números de Teléfono Importantes	5
Entendimiento Acerca de la Insuficiencia Cardíaca	7
Diagnóstico de la Insuficiencia Cardíaca	8
Lista de Control de la Insuficiencia Cardíaca	10
Metas	12
Programa de Medicamentos	14
Cambios de Estilo de Vida	15
Medicamentos para la Insuficiencia Cardíaca	16
Contenido de Sodio en los Alimentos	17
Agenda Diaria	39
Recursos Adicionales	42

Mi cita es _____.
Fecha

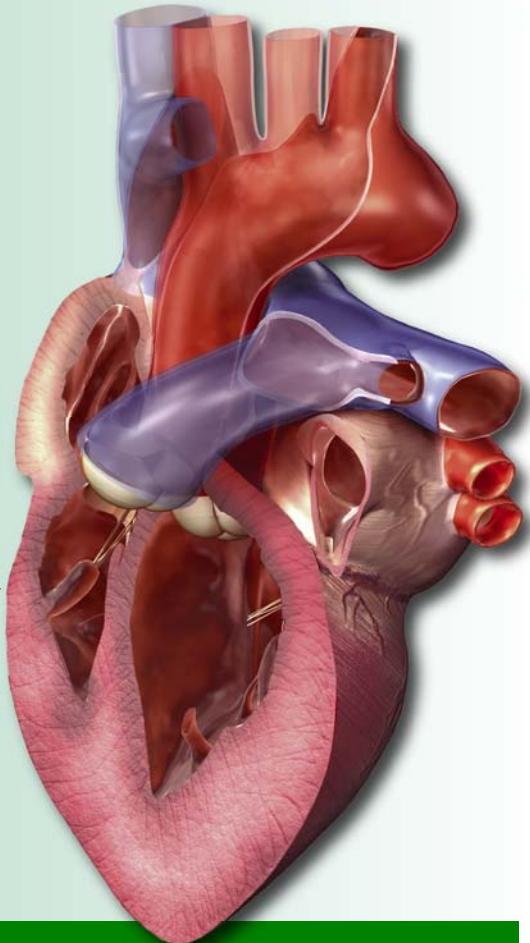
Números de Teléfono Importantes

Doctor	Teléfono
Doctor	Teléfono
Doctor	Teléfono
Enfermera Coordinadora de Insuficiencia Cardíaca	Teléfono
Trabajador Social	Teléfono
Dietista	Teléfono
Atención Domiciliaria	Teléfono
Farmacia	Teléfono

LO QUE DEBE SABER

ACERCA DE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

La insuficiencia cardíaca es una afección en la que el corazón no puede bombear suficiente sangre para cubrir las necesidades del resto del cuerpo. La insuficiencia cardíaca es una enfermedad controlable, hay muchas cosas que la gente puede hacer para controlar los síntomas. Insuficiencia Cardíaca Congestiva es como se les llama a los episodios de acumulación de fluidos que causan las manifestaciones y los síntomas de la insuficiencia cardíaca.



¿QUÉ CAUSA INSUFICIENCIA CARDÍACA?

Presión arterial alta ♦ Ataque al corazón ♦ Consumo de alcohol ♦ Infección
 Función anormal de las válvulas cardíacas ♦ Latidos irregulares del corazón
 Quimioterapia ♦ Cirugía ♦ Algunos medicamentos ♦ Otras enfermedades

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA?

Falta de respiración ♦ Tos ♦ Inflamación de los pies, los tobillos y las piernas
 Fatiga/cansancio ♦ Aumento de peso: 2 libras en un día o de
 3 a 5 libras en menos de cinco días

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA INSUFICIENCIA CARDÍACA?

Examen de sangre ♦ Radiografía del tórax ♦ Ecocardiograma
 Ventriculografía isotópica (MUGA, por sus siglas en inglés)
 Prueba de esfuerzo ♦ Cateterización cardíaca

**Para más información, llame al 1.888.724.7123 o visite;
www.barnabashealth.org**

Entendimiento Acerca de la Insuficiencia Cardíaca

La Insuficiencia Cardíaca (IC) es uno de los trastornos del corazón más comunes en nuestro país, incrementando en frecuencia con la edad avanzada.

¿Qué es IC? ¿Qué la causa? ¿Cuáles son los síntomas? ¿Qué puede hacer para cuidarse? ¿Se puede tratar a la IC con medicamentos? Estas son algunas de las preguntas que usted puede tener acerca de la IC. Esta guía contesta estas preguntas y explica lo que puede hacer para ayudar a mantener su IC bajo control.

¿Qué es Insuficiencia Cardíaca?

La insuficiencia cardíaca sucede cuando su corazón no puede bombear suficiente sangre para cubrir las necesidades del resto de su cuerpo. Si usted tiene IC,

- Sangre y fluidos adicionales se pueden acumular en los pulmones, dificultando su respiración;
- Es posible que haya Inflamación de sus tobillos y piernas (llamado edema);
- Puede sentir fatiga excesiva con el ejercicio.

¿Qué causa la insuficiencia cardíaca?

Hay muchas causas para la IC, pero en cada caso una o más partes del corazón no funcionan bien. La causa más común de IC es el debilitamiento en sí del músculo del corazón. Esto puede suceder después de un ataque al corazón o si su presión arterial es demasiado alta por mucho tiempo.

Beber demasiado alcohol por muchos años también puede causar crecimiento del corazón y que se debilite. Ocasionalmente, la debilidad del músculo del corazón ocurre después de una infección. Algunas veces la causa de la debilidad no se puede determinar. A esto se le llama miocardiopatía.

Otra causa común de IC es el funcionamiento anormal de una válvula del corazón. Las válvulas del corazón se abren y se cierran para asegurarse

que la sangre se mantenga en movimiento en la dirección correcta. Algunas veces una válvula se reduce. A esto se le llama estenosis. La estenosis previene que la sangre avance. Una válvula defectuosa también puede causar IC al permitir que haya un flujo retrógrado de sangre. A esto se le llama regurgitación.

IC puede ocurrir si de repente el corazón late demasiado rápido o demasiado lento. Cuando el corazón late muy rápido o muy despacio, no puede bombear la sangre adecuadamente al resto del cuerpo. En los adultos mayores, un ritmo irregular, rápido de las cámaras superiores del corazón (llamado fibrilación auricular) es una causa común de IC.

Ocasionalmente, IC está relacionada con medicamentos. También puede ocurrir después de una cirugía o asociado con otra enfermedad, como un ataque al corazón.

La IC no se puede curar, pero se puede controlar. Con tratamiento adecuado y cambios en el estilo de vida, puede aminorar el avance de IC y mejorar sus probabilidades de sobrevivencia.

Diagnóstico de la Insuficiencia Cardíaca

Después de preguntarle acerca de sus síntomas y de examinar su cuello, corazón, pulmones, abdomen, y piernas, su médico por lo general le podrá decir si tiene IC. A menudo una radiografía del tórax confirma el diagnóstico y determina la cantidad de acumulación de fluido en sus pulmones.

Su médico puede recomendar pruebas adicionales para medir la función de su corazón y para determinar la causa de su IC. Las pruebas de corazón normalmente utilizadas incluyen

- **Electrocardiograma (ECG)**

Esto ayuda a determinar si ha tenido un ataque al corazón o si hay un problema con el ritmo de su corazón.

- **Ecocardiograma**

Esta fotografía de las ondas de sonido de su corazón brinda información acerca de lo bien que el músculo de su corazón está bombeando y si tiene algún problema con alguna de sus válvulas.

- **Monitor de Registro Interno Holter**

Este es un dispositivo de control especial para realizar registros que se coloca en su pecho para registrar cambios en la regularidad de su ritmo cardíaco.

- **Pruebas de Esfuerzo**

Las pruebas de esfuerzo son más comúnmente utilizadas para determinar si existe un bloqueo en las arterias (vasos sanguíneos) que suplen sangre a su corazón. Cada prueba de esfuerzo está diseñada para determinar si su corazón responde al ejercicio u otras actividades. Segundo a una prueba de esfuerzo, es posible que su médico ordene un ecocardiograma o una tomografía de su corazón. Un tipo de prueba de esfuerzo utilizado involucra caminar en una máquina de correr por un periodo de tiempo mientras que su ritmo cardíaco es supervisado.

- **Cateterización Cardíaca (angiograma, arteriograma)**

Se puede necesitar una cateterización cardíaca para obtener información importante acerca de su corazón que no puede obtenerse de otra manera. Durante la cateterización cardíaca, un pequeño tubo plástico se introduce en el corazón. Usualmente la prueba se hace para determinar si hay algún bloqueo en las arterias que suministran sangre a su corazón. También proporciona información acerca del funcionamiento de las válvulas del corazón, y ayuda a su médico a decidir el mejor tratamiento para su trastorno cardíaco.

- **Otras Pruebas**

Existe una variedad de otras pruebas, como la RG y la ventriculografía isotópica (MUGA, por sus siglas en inglés) (tomografías de medicina nuclear). En estas pruebas se administra una inyección en la vena de su brazo. Luego se toman radiografías especiales para medir con precisión qué tan bien está bombeando el músculo de su corazón.

Su prestador de atención médica le puede proporcionar más información y puede contestar cualquier pregunta acerca de éstas y otras pruebas que se pueden requerir.

Heart Failure Checklist



- ✓ ¿Entiendo y tengo la manera de obtener los medicamentos que me recetaron?
- ✓ ¿Entiendo la dieta que me prescribieron y cualquier restricción a la cantidad de líquidos que puedo tomar?
- ✓ ¿Tengo una balanza y sé que necesito pesarme todos los días a la misma hora?
- ✓ ¿Tengo una cita de seguimiento con mi médico?
- ✓ ¿Conozco las señales de advertencia que indican que puedo tener un problema?

Vea la Zona Amarilla de la Insuficiencia Cardíaca

Zonas de la Insuficiencia Cardíaca

Todos los Días

Todos los Días

- ✓ Pésese en la mañana antes del desayuno, anótelo y compárelo al peso de ayer.
- ✓ Tome su medicamento de acuerdo a la receta.
- ✓ Revise si hay inflamación en sus pies, tobillos, piernas y estómago.
- ✓ Coma alimentos bajos en sal
- ✓ Equilibre la actividad y los periodos de descanso.

¿En qué zona de insuficiencia cardíaca se encuentra hoy?
¿Verde, Amarillo, Rojo?

Zona Verde

Todo bien – esta zona es su meta.

Sus síntomas están bajo control. Usted tiene:

- ✓ No le falta la respiración.
- ✓ No tiene aumento de peso o un aumento menor a 2 libras (puede variar de 1 a 2 libras algunos días).
- ✓ No tiene inflamación de sus pies, tobillos, piernas o estómago.
- ✓ No tiene dolor en el pecho.

Zona Amarilla

Precaución- esta zona es una advertencia.

Llame al consultorio de su médico si:

- ✓ Tiene un aumento de peso de 2 o 3 libras en un día o un aumento de 5 libras o más en una semana.
- ✓ Tiene más episodios de falta de respiración.
- ✓ Tiene más inflamación de sus pies, tobillos, piernas o estómago.
- ✓ Se siente más cansado; sin energía.
- ✓ Tiene una tos seca, áspera.
- ✓ Se siente mareado.
- ✓ Se siente inquieto; sabe que algo no está bien.
- ✓ Le es más difícil respirar cuando está acostado. Necesita dormir sentado en una silla.

Zona Roja

Emergencia

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

- ✓ Dificultad para respirar; Sigue faltándole el aire aunque está sentado en reposo.
- ✓ Dolor en el pecho.
- ✓ Confusión o no puede pensar con claridad.

Metas

Lo Esencial

A pesar que el tratamiento de la IC le ayudará por lo general a sentirse mejor, no hay una verdadera cura. Sin embargo, existen varias cosas que puede hacer para mantener su IC bajo control.

1. Tome sus medicamentos exactamente como su médico se los ha recetado.

Evite perder alguna dosis. Nunca tome dos dosis a la vez. (Un recipiente con compartimientos para píldoras le puede ayudar a recordar cuándo las debe tomar.) No tome medicamentos de venta libre sin el conocimiento de su médico, incluyendo vitaminas, productos herbolarios, o remedios de una tienda de alimentos naturales. Algunas medicinas de venta libre como Advil®, Motrin®, o Nuprin®(ibuprofeno), Aleve® (naproxeno), y Orudis® (Ketoprofeno), pueden empeorar su IC. Anote los medicamentos que toma en su Programa de Medicamentos. Lleve su Programa de Medicamentos cuando visite a su médico. Si tiene alguna pregunta acerca de sus medicamentos, por favor llame a su médico.



2. Sigua su dieta de cerca.

“Hacer trampa” en su dieta puede empeorar su IC y crear la necesidad de atención médica de urgencia. Si no está seguro si está bien consumir algunos alimentos, por favor pregúntele a su médico, enfermera, o dietista. No consuma grandes cantidades de sal (sodio) o comidas saladas en ningún momento.



3. Pésese a diario.

Pésese en la misma balanza todas las mañanas después de orinar y antes de comer. Asegúrese que su escala se encuentre en una superficie sólida-no sobre una alfombra. Registre su peso en su Diario de todos los días (Página 40). Lleve su Agenda Diaria cuando visite a su médico. Un aumento de peso puede significar que nuevamente existe una acumulación de fluidos.



4. Haga una cita con su médico para que lo vacunen contra la influenza (la gripe) cada otoño.

Otoño (Octubre a Diciembre) es la mejor época para vacunarse – antes que la época de gripe comience. Asegúrese de decirle a su médico o enfermera si tiene alguna alergia severa a los huevos, o si alguna vez ha tenido una reacción alérgica grave u otro problema después de una vacuna para la gripe.



También, asegúrese de vacunarse contra la infección neumocócica si es mayor de 65 años. En la mayoría de casos, la vacuna antineumocócica dura toda la vida. Puede recibir la vacuna antineumocócica en cualquier época del año. La vacuna antineumocócica lo protege contra algunos tipos de neumonía, meningitis, e infecciones en el flujo de sangre.

5. Seguridad en la casa:

- Retire las alfombras pequeñas, las extensiones eléctricas, los objetos pequeños del suelo.
- Use los pasamanos, luces para las escaleras, luces de no
- Revise la temperatura del agua en la tina o la ducha.
- Use zapatos bajos que no estén muy desgastados, también batas o pantalones que no sean muy largos.
- Levántese lentamente después de estar acostado o sentado para evitar mareos o caídas.



6. Llame a su médico o enfermera si empieza a sentirse peor o si ocurre alguno de los siguientes problemas:

- Aumento de peso repentino (dos o tres libras en un día)
- Aumento de peso de cuatro a cinco libras en cinco días
- Pérdida significativa del apetito con pérdida de peso
- Incremento en la falta de respiración, especialmente al estar acostado
- Incremento en la inflamación de las piernas
- Una tos que no quiere desaparecer
- Cualquier efecto secundario de los medicamentos



Muchos de estos problemas se pueden tratar. Si no se tratan pueden causar que lo ingresen al hospital.

Recuerde, siempre que se sienta peor pídale ayuda a su médico o enfermera.

Programa de Medicamentos*

- Tome sus medicamentos de acuerdo a las instrucciones de su médico.
 - Si deja de tomar una dosis, no tome dos dosis a la vez.
 - No se salte una dosis a menos que se lo indique su médico.
 - Avise a su médico si cree que tiene algún efecto secundario.
 - No deje de tomar ningún medicamento sin las instrucciones de su médico.
 - Guarde todos los medicamentos en los envases originales alejados del calor y la luz.
 - Mantenga todos los medicamentos fuera del alcance de los niños.

* Sugerencia: Haga copias de esta página antes de usarla.

Cambios en Estilo de Vida

Su médico probablemente le recomendará algunos cambios en sus actividades diarias, sus ejercicios, y su dieta. Estos cambios dependerán en gran parte en cómo eran sus hábitos antes que le diagnosticaran IC, en la causa de su IC, y qué tan bien está respondiendo su corazón al tratamiento.

Actividad

Su médico regulará su actividad dependiendo de su condición. Trate las actividades como bañarse, rasurarse, comer y vestirse como ejercicios físicos, espaciándolos, haciéndolos a un ritmo entre despacio a moderado y descansando después de cada uno. Descansar no significa necesariamente dormir. Puede descansar sentándose calladamente en una silla por 20 o 30 minutos. Más adelante, cuando los medicamentos empiecen a trabajar y usted empiece a sentirse mejor, se le animará a que incremente su actividad.

Ejercicio

El ejercicio regular, como caminar o nadar, ayuda a mantener fuerte al corazón, disminuye la ansiedad, y controla el peso y la presión arterial. El tipo de ejercicios que puede hacer y el nivel al que se puede ejercitar depende de la severidad de su IC. Solicite consejo con su prestador de atención médica.

Cuando haga ejercicio, siga estas importantes pautas:

1. Marque su ritmo. El ejercicio regular no debe agotarlo. Debería incrementar su habilidad de hacer más.
2. Empiece calentando y haciendo ejercicios de estiramiento.
3. No haga ejercicio inmediatamente después de las comidas.
4. No haga ejercicio con calor o frío extremo.
5. Deje de hacer ejercicio INMEDIATAMENTE si tiene dolor en el pecho, falta de respiración marcada, o si no se siente bien por algún motivo.
6. Termine con actividades de enfriamiento.

No Fume

Si no puede dejar de fumar por su cuenta, pídale ayuda a su prestador de atención médica.

Guía de Medicamentos para la Insuficiencia Cardíaca

ACE Inhibitors

Terminan en "pril"

Ejemplos: Lisinopril
Enalapril

- ◆ Bloquean una enzima llamada ECA.
- ◆ Medicamento preferido para un paciente con una fracción de eyección del ventrículo izquierdo menor del 40% o insuficiencia para bombear.
- ◆ Bajan la presión arterial.
- ◆ Mejoran los síntomas y la sobrevida.
- ◆ Los efectos secundarios incluyen tos seca, mareo, presión arterial baja e incremento de los niveles de potasio en la sangre.
- ◆ Los efectos secundarios poco comunes incluyen angioedema (inflamación del cuello y la garganta) y empeoramiento del funcionamiento renal.



BRA (Bloqueadores de los Receptores de la Angiotensina)

end with "sartan"

Ejemplos: Candesartan
Valsartan

- ◆ Estos fármacos bloquean un químico en el cuerpo llamado angiotensina.
- ◆ Generalmente son utilizados cuando un paciente no puede tomar Inhibidores ECA.
- ◆ Los mismos efectos beneficiosos que los Inhibidores ECA.
- ◆ Los efectos secundarios incluyen los mismos que los Inhibidores ECA pero NO causa tos.

Bloqueadores Beta

Terminan en "olol"

Ejemplos: Metoprolol
Carvediol

- ◆ Estos fármacos disminuyen el ritmo cardíaco y la presión arterial.
- ◆ Mejoran los síntomas y la sobrevida.
- ◆ Los efectos secundarios incluyen presión arterial baja, sentirse cansado, mareo y ritmo cardíaco bajo.



Diuréticos

Terminan en "semide"

Ejemplos: Furosemide
Torsemide

- ◆ Estos fármacos ayudan a los riñones a eliminar agua y electrolitos.
- ◆ Generalmente se usan para prevenir la acumulación excesiva de agua, por ejemplo la inflamación (edema) de los pies.
- ◆ Los efectos secundarios incluyen orinar más a menudo, bajos niveles de potasio en la sangre.



Bloqueadores de Aldosterona

Ejemplos: Spironolactone
Eplerenone

- ◆ Estos fármacos bloquean una hormona que está en exceso en pacientes con insuficiencia cardíaca, lo cual causa retención de agua.
- ◆ Estos fármacos tienen efectos similares a los Diuréticos; ayudan a los riñones a deshacerse del exceso de agua, pero no de electrolitos.
- ◆ Mejora la sobrevida en pacientes con insuficiencia extremadamente escasa de bombeo o una fracción de eyección de ventrículo izquierdo menor del 30%.
- ◆ Los efectos secundarios incluyen orinar más a menudo, altos niveles de potasio en la sangre.

Digoxina

- ◆ Este fármaco puede incrementar la fuerza de bombeo del corazón.
- ◆ Mejora los síntomas de la insuficiencia cardíaca.
- ◆ Se utiliza en pacientes selectos que se pueden beneficiar.
- ◆ Los efectos secundarios incluyen náusea, vómito, altos niveles de potasio en la sangre y ritmo cardíaco bajo.



Vasodilatadores

- ◆ Acción: Los vasodilatadores hacen que sea más fácil para el corazón bombear relajando los vasos sanguíneos. Los vasodilatadores comúnmente utilizados incluyen Transderm Nitro®, Nitrodur®, Nitrostal® (nitroglicerina, que también se usa para tratar el dolor de pecho), Isordil®, Sorbitrate® (dinitrato de isosorbida), Monoket®, Ismo®, Imdur® (mononitrato de isosorbida), y Apresoline®(hidralacina).
- ◆ Efectos secundarios: llame a su médico si sufre mareo o aturdimiento, visión borrosa, confusión, o si se desmaya. También pueden suceder otros efectos secundarios. Pregunte a su médico si hay algo más que usted necesita saber.

Medicamentos para Bajar el Colesterol

- ◆ Acción: Algunos medicamentos para bajar el colesterol (también llamados "agentes para bajar los lípidos") pueden reducir el riesgo de morir, el riesgo de un ataque al corazón, y la necesidad de intervenciones de un bypass coronario y de una angioplastia con balón.
- ◆ AVISO: si su médico le ha recetado medicamentos para bajar el colesterol, es IMPORTANTE que los siga tomando de acuerdo a las indicaciones.
- ◆ Efectos secundarios: Pídale a su médico o farmacéutico una lista de los posibles efectos secundarios por la medicina específica para bajar el colesterol que usted está tomando.
- ◆ Efectos secundarios raros: si usted sufre cualquier dolor inexplicable en los músculos, molestia en los músculos, o debilidad en los músculos, llame inmediatamente a su médico.

La lista anterior incluye únicamente los medicamentos más comúnmente utilizados. Dependiendo de la causa de su insuficiencia cardíaca, su médico puede recomendar otro, o un medicamento más nuevo a medida que estén disponibles.

Si tiene alguna pregunta acerca de sus medicamentos, llame a su médico. Recuerde: no tome medicamentos de venta libre sin el conocimiento de su médico.

Uso de las Etiquetas de los Alimentos para Lograr las Metas de Sodio

Las etiquetas de los alimentos pueden ser muy beneficiosas para mantener su meta diaria de sodio. Léalas mientras hace sus compras, y regrese al estante los alimentos con alto contenido de sodio. También puede usar la información en las etiquetas de los alimentos para controlar cuánto sodio consume al día.

Cómo Leer las Etiquetas de los Alimentos

La etiqueta a continuación es de una lata de sopa. Consiga un paquete o una lata de su lacena. ¿Cómo se compara con ésta?

Información Nutricional	
El tamaño de la porción es la base para todos los valores en la etiqueta. En este caso, 1 porción es 1 taza (la mitad de la lata de sopa). Si se come todo el contenido (2 porciones o 2 tazas) tiene que duplicar todos los números en la etiqueta.	Tamaño de la Porción 1 taza Porciones por Envase 2
El sodio se indica en miligramos (mg). ¿Cómo se compara esta cifra con su meta diaria?	Cantidad por Porción Calorías 90 Calorías de Grasa 20 % Valor Diario* Grasa Total 2g 3% Grasa Saturada 0g 0% Grasa Trans 0g Colesterol 10mg 3% Sodio 890mg 37% Carbohidrato Total 13g 4% Fibra Dietética 1g 4% Azúcares 1g Proteína 6g
	Ingrediente: Caldo de pollo, zanahorias, carne blanca de pollo cocida (carne blanca de pollo, agua, sal, fosfato de sodio, proteína de soya aislada, almidón de maíz modificado, almidón de maíz), papas, apio, arroz, glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en inglés), bicarbonato de sodio, y cualquier otro ingrediente que tenga "sodio" en el nombre.
	El Porcentaje de Valor Diario indica el porcentaje de la norma recomendada de la cantidad diaria. Si es mayor de 25%, el alimento probablemente contiene demasiado sodio para usted. Revise si los ingredientes incluyen sal. También vigile los ingredientes con alto contenido de sodio como fosfato de sodio, agua salada, glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en inglés), bicarbonato de sodio, y cualquier otro ingrediente que tenga "sodio" en el nombre.

¿Qué Significan Realmente Estas Afirmaciones?

Sin sodio o **sin sal** significa menos de 5mg por porción.

Muy baja cantidad de sodio significa 35mg o menos por porción.

Bajo en sodio significa 140mg o menos por porción.

Sodio reducido o **menos sodio** significa al menos 25% menos sodio que la versión estándar. (Esta cantidad podría ser demasiado para usted. Vea la etiqueta.)

Ligero en sodio significa menos del 50% de sodio que la versión estándar. (Esta cantidad podría todavía ser bastante, así que lea la etiqueta.)

Sin sal o **no se ha agregado sal** significa que no se ha agregado sal al producto durante su procesamiento. (Este producto podría aun así contener sodio. Asegúrese de revisar la etiqueta.)

Saludable y **natural** no tienen significado nutricional. No se deje engañar creyendo que los alimentos etiquetados de esta manera son buenos para usted.

El Sodio de acuerdo a los Números

Las etiquetas de los alimentos le dicen cuánto sodio hay en una porción. Pero una comida normalmente incluye diferentes alimentos. Para saber cuánto sodio está consumiendo, tiene que hacer un poco de matemáticas. (¡Quizás le convenga tener a la mano una calculadora!)

Sume.	¿Qué Puede Sustraer?
<p>Para determinar cuánto sodio hay en una comida, sume las partes. Aquí hay un ejemplo de una comida.</p> <p>Sándwich de pechuga de pollo 2 rodajas (3 oz) de pechuga de pollo, Sin pellejo 65 mg 2 rebanadas de pan integral 299 mg 1 rebanada (3/4 oz) de queso americano 328 mg 1 hoja grande de lechuga 1 mg 2 rodajas de tomate 4 mg 1 cucharada de mayonesa, baja en grasa 90 mg 1 pepinillo en vinagre (mediano) 930 mg 1 taza de jugo de manzana 7 mg Total: 1,724 mg</p>	<p>Para reducir el sodio en esta comida, deje o sustituya los alimentos con mayor cantidad de sodio:</p> <p>Sándwich de pechuga de pollo 2 rodajas (3 oz) de pechuga de pollo, Sin pellejo 65 mg 2 rebanadas de pan integral 299 mg 1 rebanada (3/4 oz) de queso suizo 54 mg 1 hoja grande de lechuga 1 mg 2 rodajas de tomate 4 mg 1 cucharada de mayonesa, baja en grasa 90 mg Sin pepinillo 0 mg 1 taza de jugo de manzana 7 mg Total: 520 mg</p>
<p>Cuando suma todos los componentes de su comida, verá donde puede recortar. Esta es sólo una comida del día. ¿Cómo se compara el total a su meta diaria?</p>	<p>Si deja por fuera el pepinillo y usa otro tipo de queso, ¡el sodio baja bastante! Para bajarlo aún más, podría eliminar el queso o la mayonesa.</p>

Cuidado con el Resultado

Desarrolle el hábito de sumar sus comidas. Elimine el sodio donde pueda. Esto le ayudará a acercarse cada vez más a su meta. Si una comida tiene más sodio que la mitad de su meta diaria, busque maneras de reducirlo. Piense acerca de lo que ya comió y lo que tiene planeado comer. Si una comida es alta en sodio, sus otras comidas ese día pueden ser menores para que pueda alcanzar su meta.

Lea la Etiqueta

Muchas de las comidas listadas a continuación contienen grandes cantidades de **sal y se deben evitar:**

- Alimentos y comidas encajados (como macarrones con queso)
- Pescado empanizado
- Carnes enlatadas, como el jamón
- Quesos procesados
- Requesón y pastas de queso
- Papas fritas y galletas saladas
- Salsa de tomate y jugos de verduras
- Alimentos de la rotisería, como ensalada de repollo, ensalada de papas, y ensalada de macarrones
- Salsas previamente mezcladas y alimentos procesados
- Carnes preparadas, como hot dogs, mortadela, y salami
- Sopas enlatadas y verduras enlatadas
- Comida china
- Comida rápida
- Verduras en vinagre, ensalada agria de repollo
- Pepinillos y aceitunas

Muchas comidas preparadas están disponibles en versiones con menos sodio. Si no sabe el contenido de sodio de un alimento en particular, **pregúntele a su dietista.**

IMPORTANTE:

- Consulte con su médico antes de usar un sustituto de sal.
- Cuando compre alimentos en el mostrador de mariscos o carne o de la rotisería, asegúrese de solicitar información acerca del contenido de sodio.
- Las comidas preparadas congeladas y otros alimentos congelados pueden tener grandes cantidades de sodio. La mayoría de comidas preparadas congeladas tienen 800mg o más de sodio para una porción entre 7 oz. y 13 oz.

Advertencia: No se deje engañar por las afirmaciones en la etiqueta. Términos como “saludable” puede significar “bajo en grasa” pero no necesariamente “bajo en sodio.” Asegúrese de leer el contenido de sodio (sal) en la etiqueta.

- Limite el uso del suero de leche a un vaso de 8 onzas al día.
- Una cucharadita de sal equivale a 2,300 mg de sodio.

Recuerde: una dieta baja en sodio por lo general permite 2,000 mg de sodio, pero su cantidad de sodio puede variar dependiendo de las recomendaciones de su médico o dietista.

Comer en Casa: Contenido de Sodio en Alimentos Comunes

Alimentos	Miligramos (mg)* de sodio
Desayuno	
Tocino de cerdo (2 tiras)	202
Bagel con 1 oz. de queso crema	283
Bollo de afrecho	168
Café (1 taza)	8
Bizcocho (1 trozo)	310
Hojuelas de Maíz (1 taza) con leche descremada	361
Bollo de maíz	192
Repostería danesa, sencilla	249
Donut, sencilla	139
Bollo inglés	358
Tostadas a la francesa (2 rebanadas)	514
Huevo frito, grande (1)	162
Yogurt de frutas, bajo en grasa (1 taza)	133
Media toronja	0
Papas doradas (1 taza)	54

* (1,000 mg = 1 gramo) Los pacientes con insuficiencia cardíaca por lo general necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir diario. Asegúrese de seguir las instrucciones de su médico y lea las etiquetas. Muchos alimentos están disponibles en una versión baja en sodio.

Comer en Casa: Contenido de Sodio en Alimentos Comunes

Alimentos

Miligramos (mg)*
de sodio

Cont. Desayuno

Chorizo, cerdo (2)	336
Avena, cocida (1 taza)	1
Jugo de naranja, congelado (1 taza)	2
Panqueques (2)	320
Té, infusión (1 taza)	8
Tostadas, trigo (1 rebanada)	153
Jugo de tomate, en lata (1 taza)	882
Omelette de dos huevos, jamón y queso	598

Almuerzo

Hamburguesa con queso, comida rápida	750
Pizza de queso (1 rebanada)	261
Ensalada del chef, jamón y queso (1 taza)	1,134
Sopa de pollo y fideos (1 taza)	1,107
Sopa de pollo y fideos, baja en sodio (1 taza)	36

* (1,000 mg = 1 gramo) Los pacientes con insuficiencia cardíaca por lo general necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir diario. Asegúrese de seguir las instrucciones de su médico y lea las etiquetas. Muchos alimentos están disponibles en una versión baja en sodio.

Comer en Casa: Contenido de Sodio en Alimentos Comunes

Alimentos	Miligramos (mg)* de sodio
Cont. Almuerzo	
Cola (12oz.)	12
Ensalada de repollo (1/2 taza)	16
Fritura de maíz (1 oz)	164
Requesón, bajo en grasa (1 taza)	918
Cola de dieta (12 oz.)	24
Pepinillo en vinagre (1 mediano)	928
Papas a la francesa (20), sin sal	30
Ensalada de frutas (1 taza)	9
Ensalada verde, mixta (1 taza)	53
Sándwich de jamón y queso	792
Hamburguesa, comida rápida	500
Hot dog en bollo	671
Papas fritas (14 hojuelas)	164
Ensalada de papa (1 taza)	1,323
Sándwich de roast beef	792

* (1,000 mg = 1 gramo) Los pacientes con insuficiencia cardíaca por lo general necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir diario. Asegúrese de seguir las instrucciones de su médico y lea las etiquetas. Muchos alimentos están disponibles en una versión baja en sodio.

Comer en Casa: Contenido de Sodio en Alimentos Comunes

Alimentos

Miligramos (mg)*
de sodio

Cont. Almuerzo

Tomate, entero (1)	10
Ensalada de atún (1 taza)	434
Sopa de verduras con carne (1 taza)	957
Sopa de verduras, baja en sodio (1 taza)	38

Cena

Burrito de carne, comida rápida	746
Chopsuey de carne o cerdo, hecho en casa	1,052
Cerveza (12 oz.)	24
Brócoli, crudo/hervido (1 taza)	16
Bacalao a la parrilla (1 filete)	141
Chuleta de cerdo a la parrilla	49
Carne asada a la parrilla (4 oz.)	74
Chowmein de pollo, hecho en casa (1 taza)	717
Chili con carne (1 taza)	135

* (1,000 mg = 1 gramo) Los pacientes con insuficiencia cardíaca por lo general necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir diario. Asegúrese de seguir las instrucciones de su médico y lea las etiquetas. Muchos alimentos están disponibles en una versión baja en sodio.

Comer en Casa: Contenido de Sodio en Alimentos Comunes

Alimentos	Miligramos (mg)* de sodio
-----------	------------------------------

Cont. Cena

Panecillo	144
Tallarines Alfredo, congelados (1 porción)	1,195
Palillos de pescado (4 oz.)	651
Pechuga de pollo frita	385
Habichuelas, francesas, congeladas (1 taza)	17
Cerveza liviana (12 oz.)	12
Macarrones con queso, hechos en casa (1 taza)	1,086
Guisantes y zanahorias, congelados/hervidos (1 taza)	110
Papa, pelada y hervida	7
Vino tinto (4 oz.)	76
Arroz, cocido (1 taza)	4
Pechuga de pollo asada	138
Pechuga de pavo asada, sin pellejo (1 taza)	89
Espaguetis con salsa de tomate y carne (1 taza)	1,009
Vino blanco (4 oz.)	72

* (1,000 mg = 1 gramo) Los pacientes con insuficiencia cardíaca por lo general necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir diario. Asegúrese de seguir las instrucciones de su médico y lea las etiquetas. Muchos alimentos están disponibles en una versión baja en sodio.

Comer en Casa: Contenido de Sodio en Alimentos Comunes

Alimentos	Miligramos (mg)* de sodio
Postres	
Pastel de ángel (1 trozo)	142
Pastel de manzana (1 rebanada)	207
Banana	1
Bizcocho de chocolate con nueces (1)	50
Pastel de queso (1 trozo)	189
Galletas con trocitos de chocolate (2)	76
Natilla de chocolate (1 taza)	335
Pastel de chocolate con baño de chocolate (1 trozo)	180
Piña fresca (1 taza)	1
Fresas frescas (1 taza)	2
Sundae con dulce de chocolate caliente (2 bolas)	190
Pastel de merengue de limón (1 rebanada)	223
Galletas de avena con pasas (2)	74
Sorbete de naranja (1/2 taza)	44
Pastel pound cake (1 rebanada)	58

* (1,000 mg = 1 gramo) Los pacientes con insuficiencia cardíaca por lo general necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir diario. Asegúrese de seguir las instrucciones de su médico y lea las etiquetas. Muchos alimentos están disponibles en una versión baja en sodio.

Comer en Casa: Contenido de Sodio en Alimentos Comunes

Alimentos

Miligramos (mg)*
de sodio

Cont. Postres

Natilla de arroz con pasas (1 taza)	188
Helado de vainilla (1/2 taza)	58
Pastel amarillo con baño blanco (1 trozo)	191

Condimentos

Salsa de barbacoa (1/4 de taza)	508
Salsa tipo gravy (1/4 de taza)	31
Mantequilla, regular (1 porción)	41
Mantequilla, sin sal (1 porción)	Menos de 1
Salsa de tomate (1 cucharada)	156
Queso crema (1 cucharada)	85
Salsa holandesa (1/4 de taza)	284
Aderezo italiano (1 cucharada)	116
Aderezo italiano, bajo en calorías (1 cucharada)	118
Margarina (1 porción)	47

* (1,000 mg = 1 gramo) Los pacientes con insuficiencia cardíaca por lo general necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir diario. Asegúrese de seguir las instrucciones de su médico y lea las etiquetas. Muchos alimentos están disponibles en una versión baja en sodio.

Comer en Casa: Contenido de Sodio en Alimentos Comunes

Alimentos

Miligramos (mg)*
de sodio

Cont. Condimentos

Mayonesa (1 cucharada)	104
Salsa tipo gravy de hongos (1/4 de taza)	340
Mostaza, preparada (1 cucharada)	195
Miel para panqueques (2 cucharadas)	70
Queso parmesano (1 cucharada)	116
Salsa de soya (1 cucharada)	1,029
Aderezo Mil Islas (1 cucharada)	109
Aderezo Mil Islas, bajo en calorías (1 cucharada)	153
Salsa blanca (1/4 de taza)	199
Salsa inglesa (1 cucharada)	147

* (1,000 mg = 1 gramo) Los pacientes con insuficiencia cardíaca por lo general necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir diario. Asegúrese de seguir las instrucciones de su médico y lea las etiquetas. Muchos alimentos están disponibles en una versión baja en sodio.

Comer Fuera: Qué Ordenar y Qué Evitar

Sección del Menú	Recomendado	No Recomendado*
Aperitivos	Jugo de fruta	Sopas, especialmente las cremosas
	Fruta fresca o enlatada	Verduras fritas o cascós de papa
	Gelatina	Jugos de vegetales
	Guarnición (con verduras crudas)	Guarnición (con alimentos preservados o conservados en vinagre)
Ensaladas	Ensalada de verduras frescas servida con limón, vinagre, o aderezo bajo en calorías	Ensalada de repollo con mayonesa
	Rodajas de tomate	Ensalada de macarrones o de papa
	Ensalada de frutas	Ensalada con cantidades excesivas de aderezo
Platos Principales	Ensalada de gelatina	Requesón
	Cualquier carne sin grasa, pescado o aves que han sido asadas, horneadas, hervidas o cocidas a fuego lento	Platos estofados y guisos
		Carnes con grasa, fritas o empanizadas
Verduras		Huevos
	Cocidas, cocidas al vapor o hervidas	En una salsa o gratinadas
		Condimentadas con mantequilla o preparadas con yema de huevo
		Verduras fritas

* Grasa y/o sodio demasiado alto

Los pacientes con insuficiencia cardíaca usualmente necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir al día. Asegúrese de seguir las indicaciones de su médico. Recuerde, las comidas en los restaurantes y las rotiserías por lo general tienen más sodio que las comidas preparadas en casa.

Comer Fuera: Qué Ordenar y Qué Evitar

Sección del Menú	Recomendado	No Recomendado*
Papas y sustitutos	Puré, al horno, cocidas, o al vapor	Papas fritas
	Arroz hervido o al vapor	Papas con crema o gratinadas
Pan	Fideos hervidos	Arroz frito
		Fideos con salsa cremosa
Pastel	Panecillos duros o suaves	Panecillos de mantequilla, popovers, y croissants
	Pan sin nada o tostadas	Pan dulce, pastel, o bizcocho
Condimentos	Galletas sin sal	Galletas o pan salado
	Palitos de pan	
	tostada Melba	
	Pan Matzá y tostadas sin nada	
Condimentos	Ensalada baja en calorías	Aderezo en exceso
	Aceite y vinagre (use aceite en pequeñas cantidad)	
		Mantequilla o crema
		Crema agria
		Queso crema
		Tocino
		Aderezo para ensalada tipo mayonesa
		Salsas de queso

* Grasa y/o sodio demasiado alto

Los pacientes con insuficiencia cardíaca usualmente necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir al día. Asegúrese de seguir las indicaciones de su médico. Recuerde, las comidas en los restaurantes y las rotiserías por lo general tienen más sodio que las comidas preparadas en casa.

Comer Fuera: Qué Ordenar y Qué Evitar

Sección del Menú	Recomendado	No Recomendado*
Postres	Fruta fresca	Repostería, pasteles, pasteles con crema
	Pastel de ángel	Chocolate
	Sorbete o nieve italiana	Helado
	Sorbete de fruta o yogurt congelado sin grasa o bajo en grasa	
	Helado con leche descremada	
	Gelatina	
Bebidas	Jugo de fruta	Licuados con leche
	Leche descremada	Leche de chocolate
	Refrescos carbonatados	Leche entera
	Té o café, preferentemente sin cafeína	Alcohol (a menos que el médico lo permita)

* Grasa y/o sodio demasiado alto

Los pacientes con insuficiencia cardíaca usualmente necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir al día. Asegúrese de seguir las indicaciones de su médico. Recuerde, las comidas en los restaurantes y las rotiserías por lo general tienen más sodio que las comidas preparadas en casa.

Comer Fuera: Contenido de Sodio de las Comidas Rápidas

Comida	Porción	Miligramos (mg) de Sodio*
Kentucky Fried Chicken		
Receta Original		
Alas	1	387
Centro de la pechuga	1	532
Pierna	1	269
Muslo	1	517
Receta Extra Crujiente		
Alas	1	437
Centro de la pechuga	1	842
Pierna	1	346
Muslo	1	766
Bísquets	1	521
Puré de papas con gravy	1	297
Ensalada de repollo	1	171

* (1,000 mg = 1 gramo) Los pacientes con insuficiencia cardíaca usualmente necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir al día. Asegúrese de seguir las indicaciones de su médico. Recuerde, las comidas en los restaurantes y las rotiserías por lo general tienen más sodio que las comidas preparadas en casa.

Comer Fuera: Contenido de Sodio de las Comidas Rápidas

Comida	Porción	Miligramos (mg) de Sodio*
McDonald's		
McMuffin con huevos	1	740
Hot cakes con mantequilla y sirope	1	640
Huevos revueltos	1	290
Salchicha de cerdo	1	350
Papas hash brown	1	330
Bísquet con salchicha y huevo	1	1,250
Hamburguesa	1	500
Hamburguesa con queso	1	750
Cuarto de Libra	1	718
Big Mac	1	950
Filete de Pescado	1	1,030
McDLT	1	990
McNuggets de pollo	6 piezas	520
Ensalada del chef	1	490
Ensalada con trocitos de pollo	1	230

* (1,000 mg = 1 gramo) Los pacientes con insuficiencia cardíaca usualmente necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir al día. Asegúrese de seguir las indicaciones de su médico. Recuerde, las comidas en los restaurantes y las rotiserías por lo general tienen más sodio que las comidas preparadas en casa.

Comer Fuera: Contenido de Sodio de las Comidas Rápidas

Comida	Porción	Miligramos (mg) de Sodio*
McDonald's, cont.		
Papas a la francesa	1 pequeña	110
Pastel de manzana	1	240
Batido de vainilla	1	170
Batido de chocolate	1	240
Batido de fresa	1	170
Galletas McDonalds	1	300
Galletas con trocitos de chocolate	1	280
Pizza Hut		
Pan Pizza Personal		
Pepperoni	1 entera	1,335
Suprema	1 entera	1,313
Pan Pizza (Las siguientes porciones consisten de 2 pedazos de una pizza mediana.)		
Queso		940
Pepperoni		1,127
Suprema		1,363
Súper Suprema		1,447

* (1,000 mg = 1 gramo) Los pacientes con insuficiencia cardíaca usualmente necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir al día. Asegúrese de seguir las indicaciones de su médico. Recuerde, las comidas en los restaurantes y las rotiserías por lo general tienen más sodio que las comidas preparadas en casa.

Comer Fuera: Contenido de Sodio de las Comidas Rápidas

Comida	Porción	Miligramos (mg) de Sodio*
Cont. Pizza Hut (Las siguientes porciones consisten en 2 pedazos de una pizza mediana.)		
Pizza delgada y crujiente		
Queso		867
Pepperoni		867
Suprema		1,328
Súper Suprema		1,336
Subway		
Subway Club	1	839
Sub pechuga de pavo	1	839
Sub de atún	1	905
Sub de carne	1	883
Sub de albóndigas	1	876
Sub de jamón	1	839
Sub de roast beef	1	839
Sub de mariscos y cangrejo	1	1,306
Ensalada del chef de Subway sin aderezo	1	479

* (1,000 mg = 1 gramo) Los pacientes con insuficiencia cardíaca usualmente necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir al día. Asegúrese de seguir las indicaciones de su médico. Recuerde, las comidas en los restaurantes y las rotiserías por lo general tienen más sodio que las comidas preparadas en casa.

Comer Fuera: Contenido de Sodio de las Comidas Rápidas

Comida	Porción	Miligramos (mg) de Sodio*
Taco Bell		
Taco	1	276
Taco Light	1	594
Taco suave	1	516
Taco suave supremo	1	516
Tostada	1	596
Ensalada de taco con salsa	1	1,286
Ensalada de taco sin nachos de maíz	1	1,056
Fajitas de carne	1	485
Fajitas de pollo	1	619
Wendy's		
Omelette #3: Jamón, queso, cebolla, pimiento verde	1	485
Omelette #4: Hongos, cebolla, pimiento verde	1	200
Sándwich del desayuno	1	770
Tostadas a la francesa	2	850
Hamburguesa sencilla (1/4 lb.) en pan blanco	1	360
Hamburguesa con queso y tocino (1/4 lb.) en pan blanco	1	780

* (1,000 mg = 1 gramo) Los pacientes con insuficiencia cardíaca usualmente necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir al día. Asegúrese de seguir las indicaciones de su médico. Recuerde, las comidas en los restaurantes y las rotiserías por lo general tienen más sodio que las comidas preparadas en casa.

Comer Fuera: Contenido de Sodio de las Comidas Rápidas

Comida	Porción	Miligramos (mg) de Sodio*
Cont. Wendy's		
Frosty	Mediano – 12 oz.	220
Papa horneada sin nada	1	60
Papa horneada con chili y queso	1	610
White Castle		
Hamburguesa	1	266
Hamburguesa con queso	1	361
Sándwich de pescado sin salsa tártara	1	201
Sándwich de pollo	1	497
Sándwich con salchicha y huevo	1	698
Sándwich de salchicha	1	488
Arby's		
Roast beef	1	588
Roast beef y queso cheddar	1	955
Jamón y queso	1	1,350
Sándwich de pechuga de pollo	1	1,082
Pavo deluxe	1	1,047
Tortas de papa	1	397

* (1,000 mg = 1 gramo) Los pacientes con insuficiencia cardíaca usualmente necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir al día. Asegúrese de seguir las indicaciones de su médico. Recuerde, las comidas en los restaurantes y las rotiserías por lo general tienen más sodio que las comidas preparadas en casa.

Comer Fuera: Contenido de Sodio de las Comidas Rápidas

Comida	Porción	Miligramos (mg) de Sodio*
Burger King		
Croissan'wich® para el Desayuno		
Queso	1	607
Tocino	1	719
Salchicha	1	985
Jamón	1	962
Plato de huevos revueltos		
Huevo, croissant, papas hash brown	1	893
Huevo con salchicha	1	1,271
Huevo con tocino	1	1,043
Barras de tostadas a la francesa	1	537
Gran danés	1	288
Sándwich en pan tipo bagel		
Huevo y queso	1	759
Huevo y tocino	1	872
Huevo y salchicha	1	1,137
Huevo y jamón	1	1,114
Leche, 2%	8 oz.	122

* (1,000 mg = 1 gramo) Los pacientes con insuficiencia cardíaca usualmente necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir al día. Asegúrese de seguir las indicaciones de su médico. Recuerde, las comidas en los restaurantes y las rotiserías por lo general tienen más sodio que las comidas preparadas en casa.

Comer Fuera: Contenido de Sodio de las Comidas Rápidas

Comida	Porción	Miligramos (mg) de Sodio*
Cont. Burger King		
Leche entera	8 oz.	119
Whopper	1	865
Whopper con queso	1	1,177
Hamburguesa doble con queso y tocino	1	748
Hamburguesa doble con queso suizo y hongos	1	795
Hamburguesa	1	505
Hamburguesa con queso	1	661
Hamburguesa con queso deluxe	1	652
Hamburguesa deluxe	1	496
Sándwich de pollo a la parilla	1	746
Chicken Tenders	1	54
Ensalada del chef	1	568
Ensalada con trocitos de pollo	1	443
Aderezo Mil Islas	2 oz.	403
Aderezo francés	2 oz.	400
Aderezo Ranch	2 oz.	316
Aceite de oliva y vinagre	2 oz.	214
Aderezo italiano bajo en calorías	2 oz.	762

* (1,000 mg = 1 gramo) Los pacientes con insuficiencia cardíaca usualmente necesitan una dieta baja en sodio. Su médico le indicará cuántos miligramos de sodio puede consumir al día. Asegúrese de seguir las indicaciones de su médico. Recuerde, las comidas en los restaurantes y las rotiserías por lo general tienen más sodio que las comidas preparadas en casa.

Agenda Diaria

Es importante dar seguimiento a su peso y a otros síntomas. Usted y su prestador de atención médica pueden utilizar esta información para manejar su enfermedad del corazón.

- Todas las mañanas pésese a la misma hora.
 - Todos los días marque la casilla que se aplica a usted.
 - Anote el nivel de su actividad del día.
 - Lleve su diario cuando visite a su médico y a otros prestadores de atención médica.

Agenda Diaria

Es importante dar seguimiento a su peso y a otros síntomas. Usted y su prestador de atención médica pueden utilizar esta información para manejar su enfermedad del corazón.

- Todas las mañanas pésese a la misma hora.
- Todos los días marque la casilla que se aplica a usted.
- Anote el nivel de su actividad del día.
- Lleve su diario cuando visite a su médico y a otros prestadores de atención médica.

Fecha	Peso	Fatiga	Falta de Respiración o Tos	Infiamación del Pie o Tobillo	Necesita Más Pastillas para Dormir	Nivel de Actividad	Sin Problemas

Agenda Diaria

Es importante dar seguimiento a su peso y a otros síntomas. Usted y su prestador de atención médica pueden utilizar esta información para manejar su enfermedad del corazón.

- Todas las mañanas pésese a la misma hora.
 - Todos los días marque la casilla que se aplica a usted.
 - Anote el nivel de su actividad del día.
 - Lleve su diario cuando visite a su médico y a otros prestadores de atención médica.

Recursos Adicionales



Programa de Preparación Cardíaca – Ayuda a los pacientes con la transición del hospital a la casa después de una cirugía del corazón, antes de que puedan empezar una rehabilitación cardíaca ambulante.

Programa de Insuficiencia Cardíaca Congestiva – Con educación y evaluación, las readmisiones al hospital debido a una insuficiencia cardíaca congestiva son reducidas.

Programa de Monitoreo Cardíaco Domiciliar – Los pacientes aprenden a tomarse sus signos vitales todos los días, los cuáles son transmitidos inmediatamente a la Enfermera Especialista del Corazón de Atención Domiciliaria para el monitoreo.

Programa de Atención Especial Cardíaca – Diseñado para ayudar a los pacientes con enfermedades avanzadas del corazón, en colaboración con sus médicos, a manejar rápidamente los síntomas y de hecho, reducir visitas innecesarias a la sala de emergencias y hospitalizaciones, y aumentar la confianza del cuidador y la comodidad del paciente.

Para más información acerca de cómo Barnabas Health Hospice and Home Care puede ayudar, por favor hable con su médico o enfermera.



Clara Maass Medical Center • Community Medical Center • Kimball Medical Center
Monmouth Medical Center • Newark Beth Israel Medical Center • Saint Barnabas Medical Center
Children's Hospital of New Jersey en Newark Beth Israel Medical Center

Children's Hospital of New Jersey at Bayonne • Children's Hospital of New Jersey Pediatric Specialty Center en Edison • Heart and Lung Specialty Center en Toms River • Saint Barnabas Heart Center en Hackettstown

1.888.724.7123
barnabashealth.org/heartcenters



Ayudando a manejar la insuficiencia cardíaca en el lugar más confortable para usted... su casa.

El manejo de la insuficiencia cardíaca puede ser complejo y confuso. Barnabas Health Home Care le puede ayudar si usted:

- Necesita asistencia para controlar la insuficiencia cardíaca en la casa para evitar hospitalizaciones innecesarias y visitas a la sala de emergencias. Le enseñaremos cómo tomar sus propios signos vitales y transmitirlos a nuestra oficina donde podemos monitorear y responder a la información.
- Está en tratamiento con múltiples medicamentos y necesita ayuda para entender los cambios de estilo de vida necesarios para manejar exitosamente la insuficiencia cardíaca. El equipo de enfermería de Barnabas Health Home Care le enseñará acerca de la nutrición, el manejo de medicamentos y la identificación de síntomas.
- Le han dado de alta del hospital después de una cirugía del corazón, pero todavía no está listo para empezar la rehabilitación cardíaca ambulatoria. Nuestros fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales trabajan con usted para ayudarlo a recuperar su fortaleza y movilidad.
- Se beneficiaría de los servicios de un asesor de salud del hogar certificado para brindar ayuda con las necesidades de los cuidados diarios y con los ejercicios recomendados. Estos servicios especializados se ofrecen a través de nuestro programa Red Door Program.

Para más información acerca de cómo Barnabas Health Home Care puede ayudarlo, por favor hable con su médico o enfermera o llame al 973.243.9666 o 732.818.6800.