CUIDE SU CORAZÓN™

PROMUEVA SU PROPIO **ÉXITO CARDÍACO**

Cuando oye la palabra "insuficiencia", esta puede evocar pensamientos negativos o todo tipo de situaciones desfavorables, especialmente en el caso de la insuficiencia cardíaca.

A medida que explora formas de tomar las riendas de su atención, considere pensar en cómo sería el **éxito cardíaco** para usted. Porque la verdad es que, con la atención y el tratamiento adecuados, es posible vivir una vida mejor y más prolongada con insuficiencia cardíaca.[1]

A continuación le ofrecemos consejos para ayudarle a vivir de manera más satisfactoria con insuficiencia cardíaca. Marque las recomendaciones siguientes y hable con su médico y el equipo de atención médica para que le ayuden a implementarlas en su vida diaria.

1. Forme su equipo

Su equipo de atención puede incluir a una variedad de médicos, familiares, amigos y, lo que es más importante, a USTED.

Mantener a todos los participantes conectados y al tanto de cómo se siente usted puede ayudarle a manejar activamente su atención.

- **Hable con sinceridad sobre la mejor forma en que su equipo puede ayudarle.** Eso podría significar ayudarle con las compras de comestibles o la limpieza de la casa, llevarla y traerla de la citas médicas, e incluso trabajar con usted para administrar su tratamiento y medicamentos.
- **Prepárese para sus citas** con preguntas y cualquier actualización de salud. Tome notas o grabe una nota de voz con su teléfono para consultarla y compartirla con otros miembros de su equipo de atención para tener como referencia.
- Si siente que no está recibiendo la mejor atención posible, **no tenga miedo de buscar una segunda opinión** sobre un diagnóstico o plan de tratamiento o solicitar la remisión a un especialista.
- **Póngase en contacto con un grupo de apoyo local o virtual para obtener** apoyo adicional si le resulta difícil manejar ciertos aspectos de su experiencia con insuficiencia cardíaca.

CONTINUACIÓN DE CONSEJOS →

MPR-US-102332

2. Considere cambios en el estilo de vida

El manejo adecuado de su estilo de vida, incluyendo pequeños cambios en su dieta y rutinas de ejercicio,[1] así como el cuidado de su salud mental,[2] pueden ayudar a prevenir y mejorar los síntomas asociados con la insuficiencia cardíaca.

Las investigaciones demuestran que la actividad física habitual tiene muchos beneficios para controlar insuficiencia cardíaca, incluido un aumento de la energía a lo largo del día, ya que mantiene fuertes los músculos y la ayuda a sentirse mejor en general.[3]

- **Los simples ajustes a su dieta también le ayudarán a sentirse mejor.** Intente comer una variedad frutas y verduras cada día y reduzca o elimine ciertos alimentos y bebidas, como el alcohol, la sal, los granos altamente procesados y las carnes procesadas.[4] Consulte a un nutricionista si tiene preguntas o necesita más ayuda con su dieta.
- **La salud mental es tan importante como la salud física.** Para comprender la conexión entre las afecciones de salud mental y la insuficiencia cardíaca, hable con su equipo de atención y considere aprovechar los programas de apoyo desde el principio.[5]
- **Haga un seguimiento de su evolución** y dígale a su médico de manera proactiva cómo se encuentra. Tenga en cuenta las siguientes preguntas:
  - ¿Me resultó fácil levantarme de la cama y comenzar mi día hoy?
  - ¿Tomé menos descansos durante mis actividades cotidianas normales hoy?
  - ¿Pude hacer ejercicio el doble de tiempo o más de lo normal hoy?

3. Conozca su plan de tratamiento

Es posible que esté tomando varios medicamentos para ayudar a controlar su insuficiencia cardíaca, así como cualquier afección relacionada que pueda tener, como enfermedad renal crónica o diabetes. Es importante hacer un seguimiento de estos medicamentos y vigilar cómo le hacen sentir.

- **Mantenga una lista actualizada de sus recetas médicas** en todo momento, incluidas la dosis y la frecuencia con la que las toma. Asegúrese de compartir cualquier actualización en su plan de tratamiento con su equipo de atención para que todos estén informados.
- Si su médico recomienda un nuevo medicamento, **pregunte por qué,** para que pueda comprender los posibles beneficios, así como los riesgos.
- **Documente cualquier efecto secundario o cambio que experimente** mientras toma sus medicamentos y compártalo con su médico para que pueda evaluar su plan de tratamiento, según sea necesario.

Use estos consejos para definir qué es el éxito cardíaco y hable con sus médicos sobre otras formas de desempeñar un papel activo en el cuidado de la insuficiencia cardíaca.

Visite www.CuideSuCorazonIC.com para obtener más información.

Estas recomendaciones se crearon en colaboración con la Dra. Alanna Morris, MSc, profesora adjunta de medicina, División de Cardiología, Facultad de Medicina de la Universidad Emory, y promotora de la campaña Cuide Su Corazón.

PRESENTADO POR: BOEHRINGER INGELHEIM Y ELI LILLY AND COMPANY

CUIDE SU CORAZÓN™

Boehringer Ingelheim | Lilly

REFERENCIAS
1. Centers for Disease Control and Prevention. Heart Failure Fact Sheet. Disponible en: https://www.cdc.gov/heartdisease/heart_failure.htm. Consultado en febrero de 2022. 2. Cooper LB, Hernandez AF. Assessing the Quality and Comparative Effectiveness of Team-Based Care for HF: Who, What, Where, When, and How. Heart Fail Clin. 2015 Jul;11(3):499-506. 3. University of Iowa Hospitals & Clinics. Activity and exercise for patients with heart failure. Disponible en: https://uihc.org/health-topics/activity-and-exercise-patients-heart-failure. Consultado en febrero de 2022. 4. Penn Medicine. Avoid These Foods if You Have Heart Failure. Disponible en: https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/heart-and-vascular-blog/2020/august/avoid-these-foods-if-you-have-heart-failure. Consultado en febrero de 2022. 5. Centers for Disease Control and Prevention. Heart Disease and Mental Health Disorders. Disponible en: https://www.cdc.gov/heartdisease/mentalhealth.htm. Consultado en febrero de 2022.

MPR-US-102332