

Insuficiencia Cardíaca: Consideraciones dietéticas

Su condición cardíaca, es muy importante que tenga un buen registro de lo que come y bebe. Mucha sal o líquido en la dieta puede estresar el corazón y empeorar los síntomas.

Usted no debe consumir más de 2 litros, o 2000 ml (como el tamaño de una botella grande de soda) de líquido en un día. Esto incluye cualquier forma de líquido, café, sopa, helado, etc.

Usted no debe consumir más de 2 gramos, o 2000 miligramos de sal (sodio) por día. Ejemplos de comida con alto contenido de sal incluye: comida china, pizza, ciertos quesos, carne de almuerzo, sopas enlatadas, o cualquier comida que se sirva en un restaurante! Ver adjunto recordar el contenido de sal en los alimentos procesados y como leer la etiqueta de un alimento. Si viene en una caja, lata o una bolsa ¡contiene sal!

Todos los días debes pesarte a la misma hora todos los días.

Todo los días debes preguntarse estas preguntas:

1. ¿Aumentaste 2 o 3 libras?
2. ¿Tienes los pies hinchados?
3. ¿Esta difícil respirar cuando se acuesta boca arriba?
4. ¿Tiene una tos nueva, seca o suelta?
5. ¿Su vientre se siente hinchado?
6. ¿Es difícil respirar cuando camina o se viste?
7. ¿Tienes dolor de pecho?
8. ¿De levante en la media noche con dificultad de respirar?

Si usted respondió “SI” a cualquiera de estas preguntas (especialmente si sus respuestas eran “NO” en el pasado), llámenos de inmediato!