




Manejar la hinchazón y la sobrecarga de líquidos

La hinchazón y la sobrecarga de líquidos ocurren cuando se acumula demasiada cantidad de líquido en el cuerpo. Esto también se conoce como edema y retención de líquidos.

Tome medidas si presenta cualquier signo o síntoma en las zonas amarilla o roja.

	 Zona verde	 Zona amarilla	 Zona roja
	Continúe así. Esté atento a los cambios en su salud.	Consulte. Llame hoy mismo. Name: _____ Phone: _____	¡Alerta! Vea un médico de inmediato.
¿He subido de peso?	<ul style="list-style-type: none"> Mi peso no cambió. 	<ul style="list-style-type: none"> Mi peso aumentó: <ul style="list-style-type: none"> – 3 libras de la noche a la mañana. – 5 libras desde la semana pasada. 	<ul style="list-style-type: none"> Aumenté 5 libras o más de la noche a la mañana.
¿Estoy hinchado?	<ul style="list-style-type: none"> No estoy hinchado. 	<ul style="list-style-type: none"> Tengo hinchazón repentina en las manos, el rostro, el abdomen, los pies o las piernas. Tengo ampollas o cortes nuevos en los pies o las piernas. 	<ul style="list-style-type: none"> Las zonas hinchadas me duelen, están rojas o tibias al tacto. Tengo hinchazón en una sola pierna.
¿Me falta el aire?	<ul style="list-style-type: none"> Respiro con normalidad. Mi sueño es normal. 	<ul style="list-style-type: none"> Siento que me falta el aire o toso al: <ul style="list-style-type: none"> – Caminar o hablar. – Comer. – Bañarme o vestirme. 	<ul style="list-style-type: none"> Siento que: <ul style="list-style-type: none"> – Me falta el aire o tengo jadeos cuando estoy en reposo. – Estoy menos alerta. No puedo respirar cuando estoy acostado. Necesito dormir sentado.
¿Estoy tomando los medicamentos tal como fueron indicados?	<ul style="list-style-type: none"> Estoy tomando mis medicamentos según lo indicado y no tengo problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> No siento que los medicamentos me estén ayudando. Me resulta difícil tomar los medicamentos debido a sus efectos secundarios u otras inquietudes. 	<ul style="list-style-type: none"> Estoy tomando los medicamentos, pero tengo síntomas nuevos. No estoy tomando los medicamentos.
¿Tengo estos otros síntomas?			Debo llamar al 9-1-1 si: <ul style="list-style-type: none"> Tengo dolor en el pecho. Me siento mareado, confundido o como si me fuera a desmayar. Tengo fiebre y mis síntomas empeoran de manera repentina.

Mi plan de acción para evitar aumentar de peso

Cosas que puedo hacer

- Utilizar esta guía a diario para verificar mi salud. ¿Cómo están mi peso, mi hinchazón y mi respiración? ¿Tomé mis medicamentos?
- Pesarme todos los días. Pesarme a primera hora de la mañana, inmediatamente después de vaciar la vejiga (hacer pis) y antes de comer o beber nada.
- Llevar un registro diario de mi peso para detectar cualquier aumento.
- Tomar los medicamentos según las indicaciones de mi médico.
- Informar de inmediato a mi médico si tengo algún problema o alguna inquietud respecto de mis medicamentos.
- Poner las piernas en alto al sentarme.
- Utilizar medias de compresión cuando no estoy acostado o según las instrucciones de mi médico.
- Limitar la ingesta de sal (sodio) a 2000 mg por día.
 - Comer alimentos frescos y comidas caseras.
 - Comer alimentos etiquetados como “bajos o reducidos en sodio”.
 - Condimentar con hierbas y aderezos sin sal.
 - Leer las etiquetas de los alimentos.
 - Limitar o evitar alimentos envasados como botanas, carnes, comidas, sopas y salsas.
- Limitar la ingesta de líquido a 6-8 tazas por día (1 taza = 8 oz). Distribuir los líquidos que tomo durante todo el día.

Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Su equipo de atención médica trabajará con usted para fijar metas razonables, de modo tal que pueda cumplir con su plan. **Esta información no pretende reemplazar la información que le haya dado su equipo de atención médica.**