

# PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE SALUD

## Instrucciones de egreso para pacientes con Falla Cardíaca

- 1. Mantenga una alimentación equilibrada** que contenga fruta, proteína y verdura, baja en grasa y sal replazándola por adobos naturales al preparar los alimentos. Evite los enlatados, embutidos, alimentos de paquete y alimentos con gas, consuma máximo 2 gramos de sal por día.



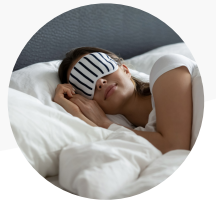
- 2. De acuerdo a sus restricciones individuales** consuma la cantidad de líquido indicada para su estado de salud, máximo 1.5 litro por día, incluyendo las frutas jugosas



- 3. Realice actividad física de bajo impacto** como natación y caminata con la intensidad recomendada. Mantenga su esquema de vacunación al día.



- 4. Procure dormir el tiempo suficiente para asegurar un descanso adecuado**, esto le permitirá mantenerse con la energía necesaria para el día siguiente.



- 5. Registre su peso todos los días a primera hora en la mañana.**



- 6. Este atento a señales de alarma de descompensación de la enfermedad como:**

- Dificultad para respira
- Fiebre
- Fatiga
- Hinchazón de pies, piernas, tobillos
- Aumento de las almohadas para dormir
- Sensación de ahogo que lo despierte en la noche
- Dolor torácico
- Perdida del conocimiento
- Aumento de peso de 1 kilo en un día o 2- 3 kilos en una semana
- Tos con expectoración blanquecina o rosada

