

Insuficiencia cardíaca: Revisión diaria del peso - [Heart Failure: Checking Your Weight Daily]



Si usted tiene insuficiencia cardíaca necesita vigilar si hay cambios en su peso. Un aumento repentino de peso puede significar que se le está acumulando más líquido en el cuerpo y que la insuficiencia cardíaca se está agravando.

Aprenda a pesarse y a llevar un registro de los cambios. De esta manera, podrá decirle al médico en cuanto note cualquier problema.

Pésese todos los días

Pésese a la misma hora todos los días, usando la misma báscula. No use zapatos. Use lo mismo cada vez que se pese, o no use nada de ropa. La mejor hora es en la mañana, después de haber ido al baño. Pésese antes del desayuno. No beba nada antes de pesarse.

Aprenda cuál es su "peso seco". Este es su peso sin ningún líquido adicional. Hable con su médico de cómo averiguar su peso seco. Anote aquí su peso seco: _____.

Compare su peso diario con su peso seco. Esto le ayudará a ver si usted ha subido de peso repentinamente.

Tenga un calendario junto a la báscula. Anote en él su peso cada día y llévelo consigo cuando vaya a ver al médico. Use la misma báscula cada vez y asegúrese de que esté en una superficie dura y plana.

Lleve notas sobre cómo se siente cada día, para que el médico pueda compararlas con su peso. Anote si está teniendo más falta de aire. ¿Tiene hinchados los pies y los tobillos? ¿Nota alguna hinchazón en las piernas?

Llame a su médico si nota un aumento de peso repentino. En general, llame si usted aumenta 3 libras (1.4 kg) o más en 2 a 3 días. Su médico le puede indicar a cuánta ganancia de peso debe prestarle atención. Un aumento de peso repentino puede significar que su insuficiencia cardíaca está empeorando. También infórmele al médico de cualquier aumento de peso lento que tenga.

Vigile el sodio y los líquidos

Necesitará restringir el sodio (sal) en su dieta. La mayoría de las personas necesitan comer menos de 2,000 miligramos (mg) de sodio al día. Pregúntele a su médico si usted también necesita restringir la cantidad de líquidos que usted toma y come cada día.

Hable con su médico sobre los medicamentos para reducir la acumulación de líquidos y el aumento de peso. Es probable que usted esté tomando un diurético, que le ayuda al cuerpo a deshacerse del agua adicional.

