



¿Cómo puedo mejorar mi fracción de eyección baja?



Habla con tu profesional de la salud.



Mi fracción de eyección (o EF, por sus siglas en inglés)



Fecha

Inferior al 40%
puede indicar insuficiencia cardíaca (IC), valvulopatía o miocardiopatía.

Entre el 41% y el 49%
puede considerarse ligeramente reducida, pero no siempre indica que una persona presenta insuficiencia cardíaca.

Entre el 50% y el 70%
se considera una fracción de eyección normal.
Sin embargo, existe un tipo de IC con una fracción de eyección superior al 50%.

? Preguntas para tu profesional de la salud:

¿Mi EF baja tiene alguna causa que yo deba conocer?

¿Qué medidas tienen más probabilidades de ayudarme a mejorar mi EF baja?

¿Los medicamentos pueden mejorar mi EF?

¿Existen tratamientos para las afecciones relacionadas?

¿Debería utilizar una herramienta de seguimiento de síntomas? no sí
Si la respuesta es "sí", consulta los recursos disponibles en heart.org/HF (sitio web en inglés).



Trata cualquier causa conocida de la insuficiencia cardíaca.

+ ¿Estoy recibiendo tratamiento para alguna de estas afecciones relacionadas con la IC?

✓ Marca todas las opciones que correspondan.

Presión arterial alta

Diabetes

Síndrome metabólico

Valvulopatía

Otros _____



Realiza la cantidad adecuada de actividad física.

♥ Opciones de ejercicio para analizar con el profesional de la salud:

¿Qué ejercicios son seguros para mí?

¿Qué intensidad debe tener mi entrenamiento?
¿(de baja a media)?

¿Con qué frecuencia y durante cuánto tiempo debo ejercitarme cada semana?

¿Hay ejercicios que deba evitar?



Presta atención a tu peso.

 Mi peso actual _____


 Mi peso objetivo _____

 Debo volver a comprobar mi peso _____ vez/veces cada _____  día/semana/mes

Fecha	Peso	Fecha	Peso	Fecha	Peso	Fecha	Peso	Fecha	Peso



Conoce los límites de sodio y regula los líquidos.

 Mi límite diario de sodio recomendado es de _____ mg/día.
(¼ de cucharadita de sal = 575 mg de sodio)

 Recomendaciones para la regulación del sodio: Analiza y marca todas las opciones que puedan ayudarte.

- Leer las etiquetas de los productos
 Utilizar un sustituto de la sal
 Controlar el consumo cada día
 Descubrir nuevas recetas



Elimina las sustancias nocivas.


 Habla con tu proveedor si necesitas recursos que te ayuden con lo siguiente:

Marca todas las opciones que correspondan.

- Eliminar o reducir el consumo de alcohol 
 Dejar de fumar 
 Dejar de consumir cocaína o anfetaminas 
 Otros: _____






Reduce el estrés.

 Consulta lo siguiente al profesional de la salud:

¿Qué recomienda para el control del estrés en personas con IC?

 Estrategias de control del estrés que probablemente pruebe, incluidos los planes, las ideas o los detalles:

- Aumento de la actividad física diaria 
 Conexión con otras personas 
 Meditación 

<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

heart.org/HF (sitio web en inglés)