



# Emergencia



Llame al número de emergencia Triple Cero 000 y pida una ambulancia si tiene cualquiera de estos signos de advertencia de un ataque al corazón.

Dolor, presión, sensación de tensión o pesadez en el pecho, en el/los brazo/s, la espalda, la mandíbula, el cuello, el/los hombro/s.



Pecho



Brazo/s



Espalda



Mandíbula



Cuello



Hombro/s



Se desploma o pierde el conocimiento



Le resulta muy difícil respirar o no puede respirar



# Llame a su médico o enfermera si tiene alguno de estos síntomas



Hinchazón de los tobillos, piernas o del estómago

Los zapatos, calcetines o pantalones le quedan muy apretados



Su peso sube o baja 2 kg en dos días



Tos fuerte, especialmente por la noche

Un nuevo tipo de tos que no desaparece



Le resulta cada vez más difícil respirar

Solo puede caminar \_\_\_\_\_

Tiene que estar sentado para dormir



Mareos o desmayos



Corazón acelerado y el ritmo no se ralentiza (palpitaciones)

Otros síntomas: \_\_\_\_\_



## Lo que debe hacer todos los días



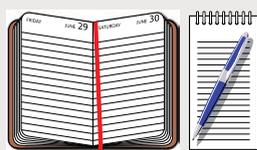
Solo beba \_\_\_\_\_ litros.

Quiere decir cerca de \_\_\_\_\_ tazas.

No se olvide de que el té, el café, las sopas y la fruta están incluidos.



Pésese todos los días.



Anote su peso.

¿Cambia mucho? ¿Sube o baja?



Coma menos alimentos salados y no añada sal a la comida.



Trate de caminar todos los días.

Haga lo que pueda en los días que se encuentre bien.

Camine a un ritmo cómodo, no se quede sin aliento.

Únase a un grupo de caminatas.



Acuérdese de tomar sus medicamentos.



Acuérdese de hacer las cosas que le hagan feliz.

¿Cuáles son sus pasatiempos? ¿La pesca, la jardinería, el baile, la lectura?  
¿O es el momento de encontrar algo nuevo que hacer?



# Mis medicamentos

Fecha: \_\_\_\_\_

Horario	Nombre del medicamento	Dosis	¿Cómo se usa?
 <p>Mañana</p>			
 <p>Tarde</p>			
 <p>Noche</p>			
 <p>Antes de acostarse</p>			
Según sea necesario			

