



Pathway to CHF Care

Taking your prescriptions regularly will help your condition

Do not take other medicines without talking to your provider first. Over the counter medications or herbal supplements can interfere with your prescriptions and make your symptoms worse. Some foods can also interfere with your medications so be sure to talk to your provider and pharmacist about what foods, drinks and medications you should avoid while taking your medication. If you have a health problem, let your provider know. He or she will help you figure out what to do and which medications are safe to add.



Managing heart failure medications

Most patients with heart failure must take several medications. Each of these help your condition in a different way. That is why it is important to take all of your medications as prescribed. Even if you feel better, continue to take your medications. They are working to help relieve your symptoms.

Some people have a hard time remembering to take their pills. If you follow these tips, you may have an easier time.

- Figure out a routine. Take medications at the same time every day. For example, right before brushing your teeth in the morning.

- Use a pill box. Fill it at the beginning of the week. If you have to take pills at different times of the day, find a pill box that has two compartments for each day. One for pills in the “AM” and one for “PM.”
- If you are having problems with when to take your prescriptions, ask your provider for help.
- Talk to your provider at your next appointment about what you should do if you miss a dose of your medication.

Make sure you do not run out of medicine. Watch your refills and order a few days in advance. This will ensure that you do not miss a dose.

Source: [American Heart Association](#)



Check-up appointments

If you have congestive heart failure, your health is being carefully watched. You have been given prescriptions and recommendations to change your lifestyle. You are also scheduled for regular check-up appointments with your provider.

During these appointments, your provider will review your treatment plan. You may be asked about your medication and lifestyle changes. Your provider may ask how you are feeling and if you have any questions. Maybe you felt a little differently one day, but could not remember the date. Maybe you had a question, but could not remember it once you got to the office.

It helps to be prepared for these visits. Take notes and ask questions.

Here are some suggestions to help you make the most of every appointment:

- Keep a notebook. Write down any questions that come up between your appointments. Use it as a journal to keep track of how you are feeling. This will help you remember what you want to talk about.
- Bring a list of your medications. Write down doses, too. Know what you are taking and how much.
- Ask about the side effects of your medications if you do not know already.
- Ask about any over-the-counter medications or herbal supplements that you are thinking about taking.

- Talk about your exercise routine. Ask about any activities that you are thinking about starting.
- Ask what else you can do to improve your health.

Keeping track of your health will help you better understand your condition. You will also get answers to questions that come up. Remember that you and your provider are a team working to improve your condition.

Exercise and heart failure

Exercise is essential to keep a body healthy. People with congestive heart failure are no different. You can, and should, exercise regularly. How much, how long and how hard you exercise depends on your specific condition. Your provider can talk with you about what activities and levels are safe for you.

Regular exercise has many benefits. One of those is that exercise helps improve the strength of your heart. For someone with congestive heart failure, this is an advantage. It also can help energize you, reduce stress, maintain weight, improve circulation, decrease blood pressure, improve cholesterol levels and release endorphins that make you feel good.

Talk to your provider first before starting an exercise routine. Know that you do not need a formal program. Simply walking every day may be the right activity. Start slow and then increase the level as you are able. You may want to begin with a walk around the block and then add more distance. When you start

an exercise routine, be sure to wear proper clothing. Find shoes that fit well and support your feet.

Some everyday activities can also be exercise. Doing the dishes, vacuuming and dusting all get you moving. Try to work up to 30 minutes of activity five days a week. If that seems like too much, try two 15 minute periods.

Here are some easy ways to get moving:

- Park farther away from the door to a store or building. This will encourage you to walk.
- Take the stairs instead of an elevator.
- Wear a pedometer to see how many steps you take every day. Try to increase those steps until you reach a minimum of 10,000 per day.
- Garden, clean or do household chores.
- Take the dog for a walk.
- Play with your kids or grandkids.

Source: [American Heart Association](#)

The health information contained in this newsletter is general in nature and is not a substitute for professional health care. It is not meant to replace the advice of health care professionals. If you have specific health care needs, or for complete health information, please see or ask your health care provider.





Pathway to CHF Care

Tomar sus medicamentos con receta regularmente ayudará a aliviar su condición

No tome otros medicamentos sin antes hablar con su médico. Los medicamentos de venta libre o los suplementos de hierbas pueden interferir con sus medicamentos con receta y empeorar sus síntomas. Lo mismo puede suceder con algunos alimentos, así que asegúrese de hablar con su PCP y su farmacéutico sobre los alimentos, las bebidas y los medicamentos que debe evitar mientras toma su medicación. Si padece algún problema de salud, infórmeselo a su proveedor. Éste lo ayudará a saber qué hacer y le informará qué otros medicamentos puede tomar de forma segura.



Cómo organizarse con los medicamentos para la insuficiencia cardíaca

La mayoría de los pacientes con insuficiencia cardíaca deben tomar varios medicamentos. Cada uno de ellos lo ayuda de forma diferente con su condición. Por eso, es importante tomar todos los medicamentos según la recomendación médica. Incluso si se siente mejor, continúe tomando los medicamentos, ya que éstos ayudan a aliviar sus síntomas.

A algunas personas les cuesta recordar que deben tomar sus píldoras. Posiblemente a usted no le resultará tan difícil si sigue estos consejos:

- Establezca una rutina. O sea, tome los medicamentos a la misma hora todos los días. Por ejemplo, antes de lavarse los dientes por la mañana.
- Use un pastillero. Llénelo al comenzar la semana. Si tiene que tomar píldoras en diferentes momentos del día, busque un

pastillero que tenga dos compartimentos para cada día: uno para las píldoras de la mañana ("A.M.") y uno para las píldoras de la tarde ("P.M.").

- Si tiene problemas con el momento en que debe tomar sus medicamentos con receta, pídale ayuda a su proveedor.
- En su próxima visita al proveedor de cuidado primario (PCP), pregúntele qué debe hacer si se olvida de tomar una dosis de su medicamento.

Asegúrese de no quedarse sin medicamentos. Controle sus reabastecimientos y solicite los medicamentos con algunos días de anticipación. Esto evitará que deje de tomar alguna dosis.

Fuente: American Heart Association



Citas de chequeo

Si padece insuficiencia cardíaca congestiva, su salud está bajo un estricto control. Seguramente le recetaron medicamentos, le recomendaron que cambie su estilo de vida y también tiene programadas citas de chequeo regulares con su proveedor.

En estas citas, su proveedor revisa su plan de tratamiento. Es posible que le pregunte sobre sus medicamentos y los cambios en su estilo de vida. Además, puede preguntarle cómo se siente y si tiene alguna duda. Quizás usted se sintió un poco diferente algún día, pero no pudo recordar la fecha exacta. Tal vez tenía una pregunta, pero no pudo recordarla al llegar al consultorio.

Por eso, es bueno estar preparado para estas visitas. Tome notas y haga preguntas.

Éstas son algunas sugerencias para aprovechar al máximo cada cita:

- Consiga un cuaderno. Escriba en él todas las preguntas que se le ocurran entre cita y cita, y úselo como un diario para llevar un registro de cómo se siente. Esto lo ayudará a recordar de qué quiere hablar.
- Lleve una lista de sus medicamentos y también anote las dosis, para saber qué toma y en qué cantidades.
- Si no sabe cuáles son los efectos secundarios de sus medicamentos, pregúnteselo a su médico.
- Consulte sobre cualquier medicamento de venta libre o suplemento de hierbas que esté evaluando comenzar a tomar.
- Hable sobre su rutina de ejercicios. Averigüe sobre cualquier actividad que esté considerando comenzar.

- Pregunte qué otra cosa puede hacer para mejorar su salud.

Si lleva un registro de su salud, podrá comprender mejor su condición. También obtendrá respuestas a las preguntas que surjan. Recuerde que usted y su proveedor forman un equipo para mejorar su condición de salud.

La actividad física y la insuficiencia cardíaca

La actividad física es esencial para tener un cuerpo saludable. Las personas que sufren insuficiencia cardíaca congestiva no son la excepción. Usted puede, y debe, hacer ejercicio con regularidad. La cantidad, duración e intensidad del ejercicio dependen de su condición específica. Su proveedor puede informarle qué tipos y niveles de actividad son seguros en su caso.

Hacer ejercicio con regularidad tiene muchos beneficios. Uno de ellos es que el ejercicio mejora la salud del corazón. Esto es una ventaja para una persona que padece insuficiencia cardíaca congestiva. También lo ayuda a revitalizarse, reducir el estrés, mantener el peso, mejorar la circulación, disminuir la presión sanguínea, mejorar los niveles de colesterol y liberar endorfinas, que lo hacen sentir bien.

Hable con su proveedor antes de empezar una rutina de ejercicios. Sepa que no necesita un programa formal. Una simple caminata diaria puede ser la actividad adecuada. Comience despacio y luego aumente el nivel según su capacidad. Tal vez quiera empezar dando una vuelta a la manzana y después ir más lejos. Cuando inicie una rutina de ejercicios, asegúrese de usar la vestimenta apropiada. Busque un calzado que le quede bien y que sostenga los pies.

Algunas actividades diarias también se consideran ejercicio: lavar los platos, pasar la aspiradora y quitar el polvo lo hacen mover. Trate de ejercitarse durante 30 minutos cinco días a la semana. Pero si le parece demasiado, pruebe con dos períodos de 15 minutos.

Éstas son algunas formas sencillas de ponerse en movimiento:

- Estacione lejos de la puerta de una tienda o de un edificio. Esto lo animará a caminar.
- Use las escaleras en lugar del ascensor.
- Utilice un podómetro para ver cuántos pasos da por día. Trate de aumentarlos hasta llegar a un mínimo de 10,000 pasos por día.
- Trabaje en el jardín, limpie u ocúpese de las tareas del hogar.
- Saque a pasear al perro.
- Juegue con sus hijos o nietos.

Fuente: American Heart Association

La información de salud incluida en este boletín informativo es de naturaleza general y no sustituye la atención médica profesional. No está destinada a reemplazar el consejo de los profesionales de atención de salud, o si desea obtener información médica completa, por favor consulte o pregunte a un médico u otro proveedor de atención de salud.

