



Pathway to CHF Care

Daily weigh-in is important

Managing congestive heart failure (CHF) is serious business. One of the ways you can do that is to check your weight every day. You should weigh yourself at the same time every day. You should also weigh yourself the same way. This means using the same scale and wearing the same type of clothes each time. It is best to weigh yourself in the morning before drinking anything and after urinating, while wearing very little clothing. That will give you the most accurate weight.

A daily weight check can be a warning sign. If your weight changes and you have gained one or two pounds over a few days, you may be retaining fluid. In some cases, that may mean your heart is not pumping as well as it should. Contact your PCP right away. Even if you recently saw your PCP, call when you notice any changes.



Exercise in small doses

Exercise is important to keep your body healthy. People with congestive heart failure (CHF) are no different. You can, and should, exercise regularly. How much, how long and how hard you exercise depends on your condition. Your primary care provider (PCP) can talk with you about what activities and levels are safe for you. This may include a stress test to check how well your heart is functioning.

You do not need a formal program to start. Walking every day may be the right activity. You could start slow and increase the level as you are able. You may want to begin with a walk around the block and then add more distance. You may want to start with small doses of exercise. You can go for a short walk in the morning and then again in the evening.

Do not be discouraged if you get tired. Keep working at it and you will improve. Be sure to wear the right clothing when you start an exercise routine. Find shoes that fit well and support your feet.

Regular exercise has many benefits. Exercise helps improve the strength of your heart. For someone with congestive heart failure, this will help. It 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 PCP about starting a program.

Source: American Heart Association



Cutting down on salt

You have probably talked with your PCP about changes in your eating habits. For people with CHF, salt is one thing that you should try to cut out. According to the American Heart Association, a diet low in salt is better for your heart.

The reason is that heart failure causes your body to keep salt (also called sodium) in your system. The salt causes extra fluid to build up and makes your heart work even harder. It can also cause symptoms like shortness of breath, weight gain and swelling of your feet or ankles. Even if you do not have any of those, a low-salt diet is still good to follow.

It is hard for some of us to give up salt because it tastes good on foods we eat. Here are some simple things to help you start eating less salt.

- Taste your food first. Many people salt their foods before they taste it. Not all food needs salt; try it first before you add salt.
- Do not put salt on your table. If you cannot reach for it, it might be easier to eat your food without it.
- Do not cook with salt. Try adding herbs, spices, lemon juice, onions or garlic. These will help you flavor your foods instead of using salt.
- Try not using salt for a while. You might be surprised by how much salt you use.

- Buy foods that are low in sodium.
- Buy fresh fruits and vegetables. Natural foods have less salt than those that are prepared for you.

Choose low-sodium foods

- Choose fresh meats, chicken and fish or low-sodium canned meat. Avoid smoked, salted or regular canned meat. Avoid frozen dinners.
- Choose breads without salted tops, most cereals, rice, pasta, low-sodium crackers, unsalted popcorn and pretzels. Stay away from mixes (biscuit, pancake, waffle, potato, rice, pasta, stuffing), pizza, croutons, salted crackers and avoid adding salt to water for boiling pasta.
- Choose milk, yogurt and low-sodium cheese. Avoid buttermilk, cheese spreads and cottage cheese.
- Choose fresh or frozen vegetables without sauces. Choose dry peas and beans. Avoid canned vegetables or juices, olives, pickles, prepared pasta and tomato sauces.
- Choose fresh, frozen or canned fruit.
- Choose unsalted butter or margarine and sodium-free salad dressings. Avoid regular salad dressings and salted butter.

Remember to look at labels before you buy and choose foods that are low in sodium.

Source: ucsfhealth.org

Elevate, but do not cross legs

Those with CHF need to be concerned about how blood flows through the body. Crossing your legs or ankles can slow down or stop blood flow. People with CHF should not cross their legs or ankles. When you are sitting and relaxing, elevate your legs to promote blood flow.

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

Pesarse a diario es importante

Manejar la CHF es de suma importancia. Una manera de hacerlo es controlar su peso todos los días. Debe pesarse diariamente a la misma hora, y de la misma manera. Esto significa usar la misma balanza y el mismo tipo de ropa todas las veces. Lo mejor es pesarse por la mañana antes de ingerir líquidos y después de orinar, y usar muy poca ropa. Así, obtendrá el peso más exacto.

El control diario de su peso puede servirle de señal de alerta. Si su peso cambia y aumenta de 1 a 2 libras en pocos días, es posible que esté reteniendo líquido. En algunos casos, eso puede significar que su corazón no bombea como debería hacerlo. Comuníquese con su PCP de inmediato. Aunque lo haya visto hace poco, llámelo si nota algún cambio.



Ejercítese en pequeñas dosis

La actividad física es importante 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. Su proveedor de cuidado primario (PCP) puede informarle qué tipos y niveles de actividad son seguros en su caso. También puede realizarle una prueba de esfuerzo para saber cómo funciona su corazón.

Sepa que no necesita un programa formal para comenzar. Una caminata diaria puede ser la actividad adecuada. Puede comenzar despacio y luego aumentar el nivel según su capacidad. Tal vez quiera empezar dando una vuelta a la manzana y después ir más lejos. Es posible que desee pequeñas dosis de ejercicio al comienzo. Puede caminar un poco por la mañana y volver a hacerlo por la noche.

No se desanime si se cansa. Siga intentándolo y mejorará. Asegúrese de usar la vestimenta adecuada cuando empiece una rutina de ejercicios. Busque un calzado que le quede bien y que sostenga los pies.

Hacer ejercicio con regularidad tiene muchos beneficios. Uno de ellos es que el ejercicio mejora la salud del corazón. Esto es importante para una persona que padece insuficiencia cardíaca congestiva. 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 PCP sobre cómo iniciar un programa.

Fuente: American Heart Association

Reducir el consumo de sal

Es probable que haya hablado con su médico (PCP) acerca de cambios en sus hábitos alimenticios. Las personas con CHF deben tratar de no consumir sal. Según la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association), una dieta baja en sal beneficia al corazón.

El motivo es que la insuficiencia cardíaca hace que el cuerpo retenga sal (también llamada sodio) en el sistema. A su vez, esa sal hace que se acumule más líquido y que el corazón trabaje todavía más. También puede causar síntomas como dificultad para respirar, aumento de peso e hinchazón de pies y tobillos. Aunque no tenga ninguno de estos síntomas, siempre es bueno seguir una dieta baja en sal.

La sal sabe bien en las comidas, y por eso para algunas personas resulta difícil suprimirla. Estos son algunos consejos simples que lo ayudarán a consumir poco a poco menos sal.

- Primero, saboree la comida. Muchas personas salan la comida antes de probarla. No todos los alimentos necesitan sal; pruébelos antes de agregarla.
- No ponga la sal en la mesa. Si no la tiene a su alcance, puede ser más fácil comer sin ella.
- No cocine con sal. Pruebe agregar hierbas, especias, jugo de limón, cebolla o ajo. Estos ingredientes lo ayudarán a sazonar sus comidas sin usar sal.
- Compre alimentos bajos en sodio.
- Elija alimentos frescos como frutas y vegetales. Los alimentos naturales tienen menos sal que los que uno prepara.
- Trate de no usar sal durante un tiempo. Lo sorprenderá saber cuánta sal usaba.

Elija alimentos bajos en sodio

- Elija carne de res, pollo y pescado fresca o enlatada baja en sodio. Evite los alimentos enlatados ahumados, salados o regulares. Evite además las comidas congeladas.



- Elija panes sin cubiertas saladas, la mayoría de los cereales, arroz, pastas, galletas bajas en sodio, y galletas tipo pretzels y palomitas de maíz sin sal. Evite las mezclas (galletas, panqueques, waffles, papas, arroz, pastas, rellenos), la pizza, los cubitos de pan tostado/frito y las galletas saladas, y no le agregue sal al agua cuando hierva pastas.
- Elija leche, yogur y quesos bajos en sodio. Evite el suero de mantequilla, el queso para untar y el requesón.
- Elija vegetales frescos o congelados sin salsas. Elija chícharos y frijoles secos. Evite los vegetales o los jugos enlatados, las aceitunas, las conservas en vinagre, las pastas preparadas y las salsas de tomate.
- Elija frutas frescas, congeladas o enlatadas.
- Elija mantequilla o margarina sin sal, y aderezos para ensalada sin sodio. Evite los aderezos regulares para ensalada y la mantequilla con sal.

Recuerde leer las etiquetas antes de comprar y elegir alimentos bajos en sodio.

Fuente: ucsfhealth.org

Levante las piernas, pero no las cruce

Las personas con CHF deben preocuparse por la forma en que la sangre circula por el cuerpo. Cruzar las piernas o los tobillos puede disminuir o detener el flujo sanguíneo. Es por eso que las personas que padecen esta enfermedad no deben cruzar las piernas ni los tobillos. Cuando esté sentado o descansando, levante las piernas para estimular el flujo sanguíneo.

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. Si tiene necesidades específicas 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.

