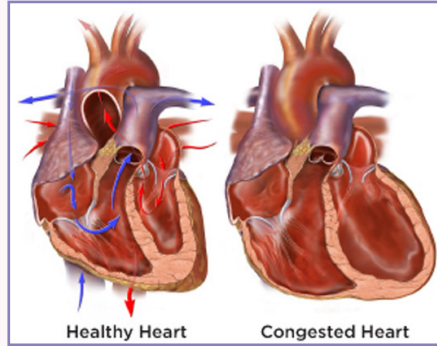


What is Congestive Heart Failure?

Heart failure does not mean your heart has failed. It just means that your heart does not pump as well as it should. As a result, there is less blood in the body and fluid builds up in the lungs, legs, and other organs. This can lead to swelling, difficulty breathing, or feeling tired.



What causes Congestive Heart Failure?

- High Blood Pressure
- Obesity
- High Cholesterol
- Diabetes
- Previous Heart Attack
- Advanced Age
- Damage to the Heart
- Alcohol Use

Symptoms of Congestive Heart Failure:

- Fatigue or weakness
- Trouble breathing
- Chest congestion
- Loss of appetite
- Sudden weight gain from fluid retention
- Swollen legs, feet, ankles, and stomach
- Fast heartbeat
- Difficulty concentrating
- Not being able to do many activities

What can I do to protect my heart?



Eat healthy: Eat lots of fruits and vegetables and lose weight if you are overweight.



Exercise: For many patients with heart failure, exercise is very helpful. Check with your doctor to see if biking, walking, or jogging is right for you. Make sure to start out easy and do not overdo it.



Cut down on salt: Try to avoid adding salt when you eat or cook. Also, stay away from packaged and canned foods, unless they are low in sodium.



Medication: Take your medication every day, even if you are feeling well. The medication your doctor gives you can help you feel better and live longer.



Weight: Check your weight at least 2-3 times per week. People with congestive heart failure usually retain fluids.



Call your doctor or nurse if you experience any of these symptoms:

- Shortness of breath
- Swelling in your legs or any other part of your body
- A weight gain of 3 or more pounds in a day or 5 or more pounds in a week
- Confusion or difficulty concentrating
- Any new or unusual symptoms

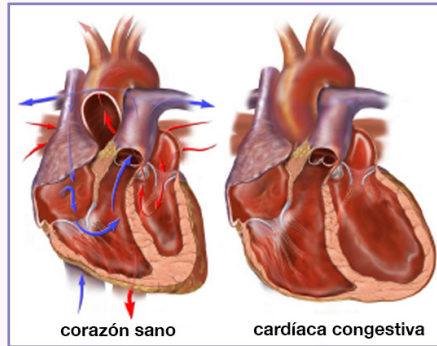
SIGN UP FOR A CLASS TODAY!

1-323-558-7606 or AltaMed.org/healthedclasses

Lo que necesita saber para tener un corazón saludable

¿Qué es la insuficiencia cardíaca congestiva?

La insuficiencia cardíaca no significa que su corazón ha fallado. Solo significa que el corazón no bombea tan bien como debería. Como resultado, hay menos sangre en el cuerpo y líquido



se acumula en los pulmones, las piernas y otros órganos. Esto puede causar hinchazón, problemas con la respiración o cansancio.

¿Qué causa la insuficiencia cardíaca congestiva?

- Alta presión
- Obesidad
- Colesterol alto
- Diabetes
- Ataque al corazón
- Edad avanzada
- Daño al corazón
- Consumo del alcohol

Síntomas de la insuficiencia cardíaca:

- Fatiga o debilidad
- Dificultad para respirar
- Congestión del pecho
- Pérdida de apetito
- Aumento de peso debido a la retención de líquidos
- Hinchazón de las piernas, pies, tobillos y estómago
- Pulso acelerado o irregular
- Dificultad para concentrarse
- Actividades limitadas

¿Que puedo hacer para proteger mi corazón?



Comer saludable: Coma muchas frutas y verduras. También baje de peso si esta sobrepeso.



Ejercicio: Para muchos pacientes con la insuficiencia cardíaca congestiva, el ejercicio es muy útil. Pero consulte con su médico primero. Si su médico le dice que esta bien, trate de andar en bicicleta, caminar, o trotar y asegúrese de empezar despacio y no se exceda.



Limite la sal: Trate de no añadir sal cuando coma o cocine. También manténgase alejado de comidas empaquetadas o de lata, a menos que sean bajos en sodio.



Medicamentos: Tómese sus medicamentos todos los días, aún si se siente bien. Los medicamentos que le receta su médico pueden ayudar a que se sienta mejor y viva más.



Peso: Revise su peso por lo menos 2-3 veces por semana. Personas con insuficiencia cardíaca congestiva normalmente retienen líquidos.



Llame a su médico o enfermera si usted tiene algunos de estos síntomas:

- Dificultad para respirar
- Hinchazón de las piernas o cualquier otra parte de su cuerpo
- Si aumenta 3 o más libras en un día o 5 libras o más en una semana
- Confusión o dificultad para concentrarse.
- Cualquier síntoma nuevo

¡REGÍSTRESE PARA UNA CLASE HOY!

1-323-558-7606 o AltaMed.org/healthclasses