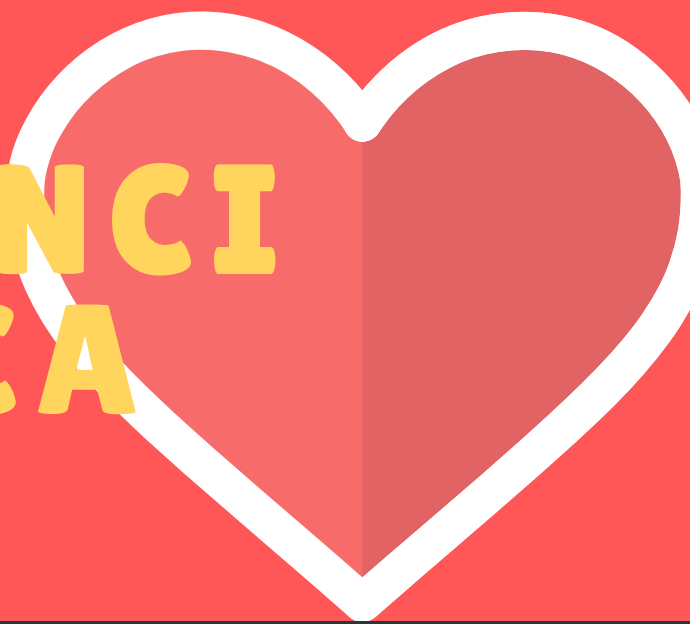
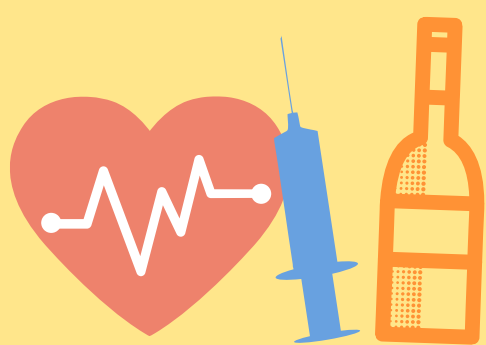


INSUFICIENCIA CARDIACA



**INSUFICIENCIA CARDIACA: CUANDO EL CORAZÓN
YO NO PUEDE BOMBEAR DE FORMA EFICIENTE**

CAUSAS COMUNES



- Abuso de alcohol o drogas
- Presión arterial alta
- Diabetes
- Historia familiar
- Ataque al Corazón
- Obesidad

SIGNOS Y SÍNTOMAS

- Cansancio
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Hinchazón de tobillos, pies, piernas, o estómago



- En casos más graves, puedes experimentar
- Fatiga o falta de aire cuando caminas o te acuestas
- Cambios de peso
- Frecuencia de orinar
- Tos nocturna o cuando te acuestas



¿QUÉ PUEDO HACER?



- Deja de fumar
- Disminuye uso diario del alcohol
- Evite dieta con alto contenido de sodio
- Manténgase físicamente activa
- Pésele regularmente
- Observar su presión arterial

¿CÓMO PUEDO PROTEGERME DEL COVID-19?

**CONTINÚE CON SUS MEDICAMENTOS Y PÓNGASE LA VACUNA
CONTRA EL COVID-19 DONDE ESTÉ DISPONIBLE EN SU PAÍS**

Sus medicamentos son esenciales para disminuir los síntomas de insuficiencia cardíaca y minimizar la posibilidad de una enfermedad grave por COVID-19. Asegúrese de que todos sus medicamentos estén actualizados y avise a su doctor si sus síntomas empeoran



**INFOGRAFÍA SOBRE LA
VACUNA DEL COVID-19
Y DE LOS ESTADOS DE
ENFERMEDAD**

**ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO A (402)
732-2627 PARA OBTENER MÁS
INFORMACIÓN SOBRE LA VACUNA DEL
COVID-19 Y ENFERMEDADES COMUNES**

Escanéame

[HTTPS://TINYURL.COM/AMCPHEALTHHELPER](https://tinyurl.com/amcphealthhelper)