



# ¿Cómo puedo mejorar mi fracción de eyección baja?



## Habla con tu profesional de la salud.



**Mi fracción de eyección (o EF, por sus siglas en inglés)**



**Fecha**

**Inferior al 40%**  
puede indicar insuficiencia cardíaca (IC), valvulopatía o miocardiopatía.

**Entre el 41% y el 49%**  
puede considerarse ligeramente reducida, pero no siempre indica que una persona presenta insuficiencia cardíaca.

**Entre el 50% y el 70%**  
se considera una fracción de eyección normal.  
Sin embargo, existe un tipo de IC con una fracción de eyección superior al 50%.

### ? Preguntas para tu profesional de la salud:

¿Mi EF baja tiene alguna causa que yo deba conocer?

¿Qué medidas tienen más probabilidades de ayudarme a mejorar mi EF baja?

¿Los medicamentos pueden mejorar mi EF?

¿Existen tratamientos para las afecciones relacionadas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Debería utilizar una herramienta de seguimiento de síntomas?  no  sí  
Si la respuesta es "sí", consulta los recursos disponibles en [heart.org/HF](http://heart.org/HF) (sitio web en inglés).



## Trata cualquier causa conocida de la insuficiencia cardíaca.

**+ ¿Estoy recibiendo tratamiento para alguna de estas afecciones relacionadas con la IC?**

**✓ Marca todas las opciones que correspondan.**

Presión arterial alta

Diabetes

Síndrome metabólico

Valvulopatía

Otros \_\_\_\_\_



## Realiza la cantidad adecuada de actividad física.

**♥ Opciones de ejercicio para analizar con el profesional de la salud:**

¿Qué ejercicios son seguros para mí?

¿Qué intensidad debe tener mi entrenamiento?  
¿(de baja a media)?

¿Con qué frecuencia y durante cuánto tiempo debo ejercitarme cada semana?

¿Hay ejercicios que deba evitar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---



## Presta atención a tu peso.

 Mi peso actual \_\_\_\_\_


 Mi peso objetivo \_\_\_\_\_

 Debo volver a comprobar mi peso \_\_\_\_\_ vez/veces cada \_\_\_\_\_  día/semana/mes

Fecha	Peso	Fecha	Peso	Fecha	Peso	Fecha	Peso	Fecha	Peso



## Conoce los límites de sodio y regula los líquidos.

 Mi límite diario de sodio recomendado es de \_\_\_\_\_ mg/día.  
(¼ de cucharadita de sal = 575 mg de sodio)

 Recomendaciones para la regulación del sodio:  Analiza y marca todas las opciones que puedan ayudarte.

- Leer las etiquetas de los productos   
 Utilizar un sustituto de la sal   
 Controlar el consumo cada día   
 Descubrir nuevas recetas



## Elimina las sustancias nocivas.


 Habla con tu proveedor si necesitas recursos que te ayuden con lo siguiente:

Marca todas las opciones que correspondan.

- Eliminar o reducir el consumo de alcohol    
 Dejar de fumar    
 Dejar de consumir cocaína o anfetaminas    
 Otros: \_\_\_\_\_



## Reduce el estrés.

 Consulta lo siguiente al profesional de la salud:

¿Qué recomienda para el control del estrés en personas con IC?

---



---



---






---



---

 Estrategias de control del estrés que probablemente pruebe, incluidos los planes, las ideas o los detalles:

- Aumento de la actividad física diaria    
 Conexión con otras personas    
 Meditación 

<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

[heart.org/HF](http://heart.org/HF) (sitio web en inglés)