

# Know the Heart Failure Zones

## Every day you should:

- Weigh yourself in the morning before breakfast, write it down and compare it to yesterday's weight.
- Take your prescribed medications.
- Check for swelling in your feet, ankles, legs and stomach.
- Eat low-salt food.
- Balance activity and rest periods.

## Which heart failure zone are you today? **Green**, **Yellow** or **Red**?

### GREEN ZONE

#### All clear: This is your goal zone.

Your symptoms are under control. You have:

- No shortness of breath
- No weight gain more than 2 pounds  
*(it may change 1 to 2 pounds some days)*
- No swelling of your feet, ankles, legs or stomach
- No chest pain
- No feeling of fatigue or activity intolerance

### YELLOW ZONE

#### Caution: This zone is a warning. Call your doctor's office if:

- You have a weight gain of 2 to 3 pounds in one day or weight gain of 5 pounds or more in one week
- More shortness of breath or trouble breathing
- More swelling of your feet, ankles, legs or stomach
- Feeling more tired, no energy
- Dry, hacking cough
- Dizziness
- Feeling uneasy, you know something is not right
- It is harder for you to breathe when lying down, you need to sleep sitting up in a chair

### RED ZONE

#### Emergency - Call 911 or go to the emergency room if you:

- Are struggling to breathe, have unrelieved shortness of breath while sitting still
- Have chest pain
- Are confused or can't think clearly



# Conocer las Zonas de Insuficiencia Cardíaca

## Usted Debe Hacer Estas Costas Todos Los Dias:

- Tome su peso todos los días por la mañana antes de desayunar. Escríbalo y compárelo al peso del día anterior.
- Tome su medicina según se la hayan recetado.
- Revise que no estén hinchados sus pies, tobillos, piernas y estómago.
- Coma alimentos bajos en sal.
- Intercale los periodos de actividad con los periodos de descanso.

## ¿En qué zona de insuficiencia cardíaca está usted hoy? ¿Verde, Amarilla o Roja?

### ZONA VERDE

#### Todo Listo: Esta zona es su meta zona.

Sus síntomas están bajo control. Si Usted:

- No tiene dificultad para respirar
- No ha subido más de 2 libras en un día (su peso puede cambiar de 1 a 2 libras en algunos días).
- No tiene hinchados los pies, tobillos, piernas o estómago
- No tiene dolor en el pecho.
- No tiene fatiga ni intolerancia a la actividad.

### ZONA AMARILLA

#### Cuidado: Su salud está en peligro. Llame a su doctor si usted:

- Tiene una ganancia de peso de 2 a 3 libras en un día o de 5 libras en una semana.
- Tiene dificultad para respirar más de lo usual o siente que se le entrecorta la respiración
- Los pies, tobillos, piernas o estómago están hinchados más de lo usual
- Se siente más cansado de lo usual or se siente sin energía.
- Tiene una tos seca y violenta
- Se siente mareado
- No se siente bien y sabe que algo anda mal.
- Le es difícil respirar acostado y tiene que dormir sentado.

### ZONA ROJA

#### Emergencia: Llame al 911 o vaya a la sala de emergencia si usted:

- Le cuesta respirar. Se le entrecorta la respiración aun cuando está sentado y quieto.
- Siente dolor en el pecho.
- Se siente confundido y no puede pensar claramente

