



*Por ti,  
por los tuyos,  
por tu corazón sano...*



## PROYECTO “MÁS SALUD DE CORAZÓN”

### COMO RECONOCER LA INSUFICIENCIA CARDIACA (DEBILIDAD DEL CORAZÓN)

	SIGNOS Y SÍNTOMAS	OJO: ¡VAYA AL CENTRO!	OJO: ¡VAYA AL CENTRO URGENTEMENTE!
	Cansancio o sensación de falta de aire.	Quando el cansancio se presenta al caminar o al hacer alguna actividad que antes no nos cansaba como al peinarnos o vestimos.	Quando el cansancio es mayor y se presenta INCLUSO al estar sentados o al estar descansando.
	Hinchazón piernas, pies o tobillos. (Es porque se retiene líquidos en el cuerpo, especialmente en las piernas, pies)	Quando el hinchazón está en los pies o los tobillos.	Quando el hinchazón sube a las piernas, o hasta las rodilla y con molestias.
	Sensación de aumento de peso repentino. (Debido a la retención de líquidos en el cuerpo)	Quando el aumento de peso es repentino en una semana.	Quando el aumento de peso es muy rápido incluso cada día.
	Dificultad para dormir. (Debido a la retención de líquidos en los pulmones y eso agita al estar echados)	Quando tardamos en conciliar el sueño por la agitación al estar echados.	Quando aumenta la dificultad y ya no se aguanta estar echados porque provoca mucho cansancio.
	Tos seca (No es por resfrío, sino por la retención de líquidos en los pulmones)	Quando la tos seca es de vez en cuando.	Tos seca muy seguido que no desaparece
	Mareos o sensación que “le da vueltas la cabeza”	Quando hay mareos pero aparece de vez en cuando.	Quando los mareos son constantes y aparece aturdimiento (“atontado”) y hasta depresión

Fuente: American Heart Association, Inc. [www.heart.org](http://www.heart.org) - OPS/OMS. [www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares](http://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares)

**El CSRA está realizando atenciones para medir el nivel de glucosa (azúcar en sangre), colesterol, triglicéridos y la toma de un electrocardiograma que ayudan a ver la salud de tu corazón.**

**POLICONSULTORIO SOCIAL VILLA COCHABAMBA** Calle Manchoego esq. Calle 3, frente a la Plaza 14 de Septiembre Telf.: 9220686

**POLICONSULTORIO SOCIAL CRUZ ROJA** Calle Bolívar esq. Guillermo Kruegler Telf.: 9224022