

Pasaporte de Salud Personal

Una publicación de





¡ATENCIÓN! YO PADEZCO DE:



- Historial de anomalías en el ritmo – ver diagnóstico/EKG
- Desfibrilador Marcapasos Válvula(s) Artificial(es)
- Anticoagulante usado: _____ INR a alcanzar _____
- Riesgo de accidente cerebrovascular
- Historial de accidente cerebrovascular
- Riesgo de Endocarditis Historial de Endocarditis
- Fiebres de origen desconocido deberán ser cultivadas
- Flujo sanguíneo anormal hacia _____brazo izquierdo,
_____ brazo derecho. Presión sanguínea/pulso ausente o disminuido.
- Derivación persistente de derecha a izquierda. Se recomiendan filtros de aire intravenosos.
- Niveles típicos de hemoglobina/hematocritos: _____
- Nivel típico de saturación de O₂ al descansar: _____

**EN CASO DE EMERGENCIA POR FAVOR LLAME A
UNA CLÍNICA ACHD:**

Nombre del Paciente

Diagnóstico

Teléfono

Correo Electrónico

Fecha de Nacimiento

En caso de emergencia médica por favor llame a:

Nombre

Relación

Teléfono de Casa

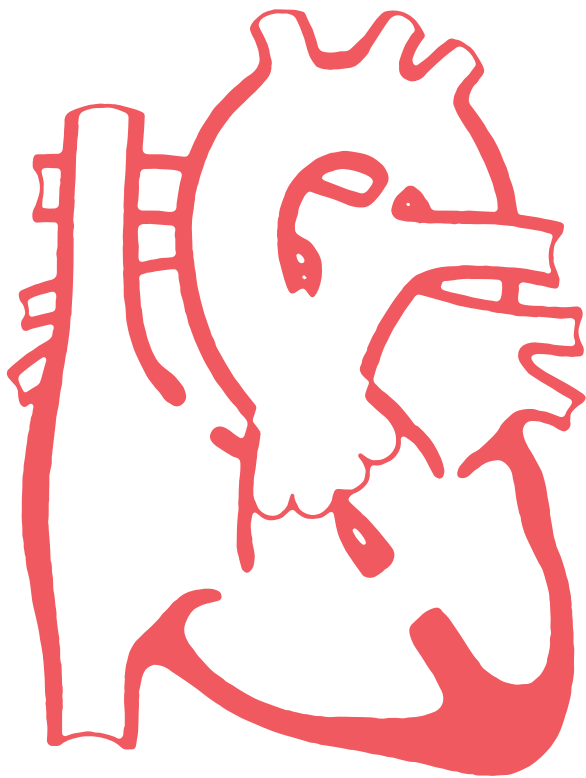
Teléfono de Trabajo

Si es posible, transportar al siguiente hospital:

Yo tengo no tengo

Directrices anticipadas de cuidados de salud. Se encuentran en el siguiente lugar:

Mi Corazón



Medicamentos Actuales

(actualizar cuando sea necesario)

MEDICAMENTO

DOSIS

Alergias Conocidas

Recomendaciones Actualizadas para Ejercicios

- Sin restricciones
- Evite deportes de contacto
- Sólo ejercicio suave
- Evite deportes competitivos
- Evite levantar mucho peso
- Otros: _____

Problemas Reproductivos

- Se recomienda consejería genética
- Se recomienda prevención de enfermedades venéreas

Recomendaciones de Embarazo

- Actualmente no se aconseja un embarazo
- Embarazo planeado bajo la supervisión de un centro de embarazos ACHD
- Embarazo planeado después de consultar con un centro ACHD

Recomendaciones para Anticoncepción

- Sólo progestina
- Método de barrera
- Dosis baja de estrógeno/progestina
- DIU
- Otros: _____

Otras Consideraciones Especiales

- Se recomienda Pneumovax y vacuna contra la influenza
- Evitar detectores de metal: _____ varas _____ paso por el detector
- Se recomienda oxígeno suplementario para viajes aéreos
- Evitar alturas sostenidas de más de: _____
- Otros: _____

Consejos Generales de Salud

Conozca su Corazón

Aprenda su diagnóstico completo y cómo dibujar su defecto en un diagrama de corazón. Haga preguntas a su equipo de cuidados de salud hasta que usted entienda su condición e inquietudes especiales sobre su salud.

Obtenga el Cuidado Cardíaco que Necesita

Los defectos cardíacos congénitos son muy diferentes de los problemas “regulares” de corazón en adultos. Aquellos con defectos más complejos deben recibir cuidados de un especialista en cardiología congénita en adultos. Esto ayudará a asegurar que usted reciba diagnósticos precisos y tratamiento apropiado de aquellos profesionales entrenados en sus necesidades especiales. Para información sobre cómo encontrar cuidados para corazones congénitos en adultos, visite www.achaheart.org.

Vea al cardiólogo regularmente, hasta si se siente bien.

Los problemas cardíacos pueden empezar sin síntoma alguno. Los tratamientos a tiempo pueden proteger su corazón.

Manténgase Activo

El ejercicio regular puede ayudarlo a mantenerse saludable y a sentirse lo mejor posible. La mayoría de personas con defectos congénitos de corazón no necesitan restringir su actividad física. Pero es importante consultar con su cardiólogo acerca de lo que es seguro. Por ejemplo, levantar pesas puede aumentar la presión dentro del corazón y en muchas ocasiones debe ser evitado. Sin embargo, se recomienda en casi todos los casos por lo menos 30 minutos diarios de actividad física moderada, como yoga o caminar.

Evite la Endocarditis

La endocarditis (infección del corazón) sucede cuando la bacteria entra en la corriente sanguínea y se asienta en el corazón. Es algo serio y requiere tratamiento inmediato. El síntoma primario de endocarditis es una fiebre inexplicable por cinco días o más.

Si usted desarrolla una fiebre para la cual no hay una causa obvia, asegúrese de que el doctor tome una muestra de sangre para identificar la infección antes de empezar a tomar antibióticos. Para ayudar a prevenir la endocarditis, cuide bien de sus dientes, encías, uñas y piel. Pida instrucciones a su cardiólogo acerca de cuándo usar protección por medio de antibióticos.

Sea Amable con su Corazón

Como todos los demás, los adultos con defectos cardíacos pueden contraer cardiopatías conforme envejecen. Para ayudar a proteger su corazón, coma una dieta rica en frutas, vegetales y granos, y baja en grasas saturadas. Practique ejercicios moderados por lo menos por 30 minutos diarios (con el permiso del cardiólogo). No fume, no abuse de drogas o beba en exceso. Controle su peso y monitoree su colesterol y presión sanguínea. Hable con sus proveedores de cuidados de salud acerca de sus riesgos específicos en cardiopatías adquiridas.

Viva su Vida

Es importante conocer sus riesgos y limitaciones. Pero también es importante asegurarse de no limitarse innecesariamente. La mayoría de adultos con defectos de corazón tienen pocos o ningún límite en sus actividades. Hable con su equipo de cuidados de salud acerca de preguntas que tenga, particularmente acerca de asuntos como profesiones, opciones en su tiempo libre, planificación familiar y esperanza de vida. ¡Y no tenga miedo de probar cosas nuevas – los adultos con defectos cardíacos rompen nuevas barreras a diario!

Engrapar Aquí el EKG

Esta publicación ha sido posible en parte gracias a un subsidio educativo sin restricciones de:





Adult Congenital Heart Association (ACHA por sus siglas en inglés) es una organización nacional sin fines de lucro comprometida a mejorar y prolongar las vidas de todos los sobrevivientes de defectos cardíacos. Para más información, o para ordenar copias adicionales, contáctenos a info@achaheart.org, **1-(888) 921-ACHA**, o visite nuestra página www.achaheart.org.

En Caso de Emergencia

Por favor tenga en cuenta que padezco de un Defecto Congénito de Corazón

- Historial de anomalías en el ritmo cardíaco – ver diagnóstico/EKG
- Desfibrilador Marcapasos Válvula(s) artificial(es)
- Anticoagulante usado: _____ INR a alcanzar _____
- Riesgo de accidente cerebrovascular
- Historial de accidente cerebrovascular
- Riesgo de Endocarditis Historial de Endocarditis
- Flujo sanguíneo anormal hacia el _____ brazo izquierdo, _____ brazo derecho. La presión sanguínea/pulso estarán ausentes o disminuidos
- Derivación persistente de derecha a izquierda, se recomiendan filtros de aire intravenosos
- Típicos valores de hemoglobina/hematocritos: _____
- Típica saturación de O₂ en reposo: _____

EN CASO DE EMERGENCIA POR FAVOR LLAME A UNA CLÍNICA ACHD:

Desprenda y bote la porción inferior. Doble la porción superior sobre la línea marcada, y manténgala en su billetera en caso de emergencia.

PADEZCO DE UN DEFECTO CONGÉNITO DE CORAZÓN

Nombre del Paciente

Diagnóstico

EN CASO DE EMERGENCIA CONTACTE AL EQUIPO DE CUIDADOS ACHD:

VER EL INTERIOR PARA INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SALUD



Para mayor información, contáctenos en
info@achaheart.org, 1-(888) 921-ACHA o
visite nuestra página en www.achaheart.org