Bienvenidos
a la experiencia
Clínicos



Cuidado integral:

FALLA CARDÍACA

Conoce recomendaciones para cuidar tu hidratación, peso y energía, y aprende a identificar cambios a tiempo.

Vigilado Supersalud

@clinicosips

CLINICOS

Empodérate de tu estado de salud y vive +

Detectar retención de líquidos antes de que se complique.

¡Bienvenido al Programa de Atención Integral para Pacientes Crónicos de Clínicos!

Hoy iniciamos juntos un camino para cuidar tu salud y mejorar tu calidad de vida. Nuestro equipo te acompañará durante todo tu proceso de atención, brindándote orientación y apoyo oportuno.

Tu compromiso también es fundamental: adopta hábitos de vida saludables, asiste a tus citas programadas y cuéntale al equipo de salud cualquier cambio que notes en tu estado de salud.

Recuerda que tenemos disponibles nuestros canales de atención para escucharte, orientarte y acompañarte cuando lo necesites.



Tu salud, nuestro compromiso.
Tu bienestar, nuestra meta.

Canales de atención:

Línea telefónica:
601 443 3554

- Lunes a viernes, de 7 a.m. a 5 p.m.
- Sábados, de 7 a.m. a 1 p.m.

WhatsApp:
310 567 8250

Disponible las 24 horas, todos los días.

No reemplaza la valoración médica. Sigue el plan individual indicado por tu equipo.

¿Qué es la falla cardíaca?

La falla cardíaca es una enfermedad en la que el corazón no logra bombear la sangre que el cuerpo necesita de manera adecuada o necesita hacerlo con mayor esfuerzo. Puede producir cansancio, falta de aire y acumulación de líquidos.

Con tratamiento y autocuidado es posible controlar los síntomas, reducir complicaciones y mantener una mejor calidad de vida.



Conoce tu peso habitual y tu peso de alerta

Tu peso puede ayudarte a identificar cambios relacionados con la acumulación de líquidos.

Mi peso seco/habitual: _____ kg

Peso de alerta: _____ kg

¿Qué debo hacer si aumento de peso?
_____ _____ __

Se utiliza como referencia educativa un aumento inesperado de más de 2 kg en 3 días, aunque el valor de alerta debe ser individualizado por el equipo tratante.

Reconoce tus síntomas: semáforo de cuidado

Identifica cómo te sientes y sigue las recomendaciones según el color.

Estoy estable

- Respiro como habitualmente.
- Mi peso está dentro de mi rango.
- No tengo aumento de hinchazón.
- Puedo realizar mis actividades habituales.
- Tomo mis medicamentos según lo indicado.

Continúo mi plan y registro mis controles.

Algo está cambiando

- Aumento de peso respecto a mi valor habitual.
- Más hinchazón de pies, piernas o abdomen.
- Más cansancio de lo habitual.
- Aumento de la falta de aire.
- Necesito más almohadas para dormir.
- Disminución de la capacidad para realizar mis actividades.

Reviso mi plan y contacto al equipo de salud según las indicaciones recibidas.

Signos de alarma

- Falta de aire intensa o que aparece en reposo.
- No puedo acostarme por falta de aire.
- Dolor o presión intensa en el pecho.
- Desmayo.
- Confusión nueva o importante.
- Labios o piel azulados.
- Dificultad respiratoria rápidamente progresiva.

No espero la próxima cita. Solicito atención de urgencias.

TIPS seguros

Cuida tu seguridad

- Lleva tus documentos y órdenes médicas.
- Informa tus alergias y antecedentes.
- Haz preguntas si tienes dudas.
- Asiste a tus citas y exámenes.
- Sigue las recomendaciones del equipo de salud.
- Informa cualquier cambio en tu salud.
- Conoce tus signos de alarma.



Usa tus medicamentos de forma segura

- Tómalos en la dosis y horario indicados.
- No cambies ni suspendas el tratamiento.
- No compartas tus medicamentos.
- Revisa su fecha de vencimiento.
- Informa cualquier reacción.
- Guárdalos en un lugar seguro.
- Lleva a tus citas una lista de los medicamentos que tomas.

Tu participación hace más segura la atención. Lleva esta cartilla a cada contacto con el equipo de salud.

Tips de cuidado

Detectar retención de líquidos antes de que se complique.

Acciones clave

- *Medicamentos todos los días.*
- *Pésate al despertar.*
- *Revisa pies y abdomen.*
- *Menos sal y paquetes.*
- *Líquidos según plan.*
- *Actividad suave acordada.*

Hábitos que ayudan

- *Comida casera.*
- *Cuenta vasos.*
- *Lista de dosis.*



Mi meta personal: completa con tu equipo los valores meta, medicamentos principales y cuándo llamar.

Uso de báscula, tensiómetro y control de líquidos

El peso y la hinchazón avisan retención de líquido.



Báscula

- Mismo horario.
- Después de orinar.
- Ropa similar.
- Anota cada día.
- Llama si sube rápido.

Líquidos y presión

- Cuenta vasos.
- Mide presión si fue indicado.
- Revisa pies y abdomen.

En cada cita: pide que revisen cómo usas tu dispositivo. Si la técnica cambia, los resultados también cambian.

Plan de acción

Qué hacer cuando cambian los síntomas

- *Estoy estable: sigo mi plan y registro.*
- *Algo cambió: reviso mi plan, descanso y llamo si no mejora.*
- *Signo grave: no espero visita. Urgencias 123.*

