

# Programa Avanzado de Cuidados Cardíacos

*Un programa especializado para personas que viven con una enfermedad cardíaca avanzada*

MANUAL PARA PACIENTES Y CUIDADORES



# Indice

Bienvenido .....	1
Reconocimientos .....	2
Reseña del Programa .....	3
Entendiendo Su Corazón y la Insuficiencia Cardíaca .....	4
Manejo de síntomas y cuidado personal.....	7
Medicamentos .....	11
Dieta .....	17
Planificación Avanzada del Cuidado .....	22
Apéndices .....	23
Apéndice A: Monitorización de Sistemas Gráficos .....	23
Apéndice B: Mi Plan de Acción—Qué hacer Cuando Siento .....	24
Apéndice C: Monitoreando su Presión Arterial y Registro de Peso .....	25
Apéndice D: Recetas para Mezclas de Hierbas Sin Sal .....	30

Copyright © 2020 by National Partnership for Healthcare & Hospice Innovation and American Heart Association. [La Asociación Nacional para el cuidado de la salud e Innovaciones de Hospicio y Asociación Americana del Corazón]. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, escaneo o de lo contrario, excepto según lo permitido bajo las Secciones 107 y 108 de la Ley de Derecho de Autor de los Estados Unidos de 1976, sin el permiso por escrito del editor o los titulares de los derechos.



National Partnership for Healthcare and Hospice Innovation [La Asociación Nacional para cuidados de salud e Innovaciones y cuidados paliativos] está colaborando con la American Heart Association [La Asociación Americana del Corazón] para mejorar la calidad y el acceso a hospicio y cuidados paliativos/atención avanzada de enfermedades.

Junio 2021

## Estimados Pacientes Cardíacos y Cuidadores,

En cooperación con la American Heart Association (AHA) [Asociación Americana del Corazón] (AHA), The National Partnership for Healthcare and Hospice Innovation (NPHI) [La Asociación Nacional para la Innovación de la Salud y Cuidados Paliativos] (NPHI) ha desarrollado un especial Programa Avanzado de Cuidados Cardíacos para apoyar la atención domiciliar de pacientes con enfermedades cardíacas. Nuestra misión es asegurarnos de que usted y su familia estén bien respaldados e informados para que los síntomas puedan ser manejados bajo nuestro cuidado con usted de forma segura en su hogar.

Esta guía representa las mejores normas de cuidados para la insuficiencia cardíaca en etapa terminal, según lo definido por la AHA con la aportación colectiva de más de 70 organizaciones de enfermedades avanzadas y cuidados paliativos.

Muchos pacientes que viven con enfermedades cardíacas en etapa terminal con frecuencia visitan el consultorio médico, la sala de emergencia y el hospital debido a dificultades respiratorias, fatiga y otros síntomas que empeoran. Estas exacerbaciones podrían prevenirse o manejarse con cuidados de hospicio y cuidados paliativos

Nos complace compartir esta Guía Avanzada de Cuidados Cardíacos, que incluye información valiosa para responder a sus preguntas e inquietudes y garantizar un cuidado cardíaco de alta calidad desde la seguridad y la comodidad de su hogar.

Por favor, puede comunicarse con nosotros las 24 horas del día 7 días de la semana con cualquier pregunta al **1-844-GET NPHI (438-6744)** o visítenos en **[www.hospiceinnovations.org](http://www.hospiceinnovations.org)**.

De parte de la Asociación Nacional del cuidado de la salud e Innovaciones de cuidados paliativos y la Asociación Americana del Corazón, le deseamos lo mejor, sabiendo que usted tiene acceso a lo mejor en cuidados cardíacos.

Sinceramente,



**Nancy Brown**

CEO

*American Heart Association*



**Tom Koutsoumpas**

CEO

*National Partnership for Healthcare*

*& Hospice Innovation*



## Reconocimientos

The National Partnership for Healthcare and Hospice Innovation's (NPHI) [La Asociación Nacional para cuidados de Salud y Innovaciones de Cuidados Paliativos] (NPHI) El Laboratorio de Innovación desea agradecer a los siguientes individuos y programas, por su liderazgo en el desarrollo del Programa Avanzado de Cuidados Cardíacos y la Guía de Apoyo para Cuidadores Cardíacos, y por sus contribuciones a la revisión del contenido en esta guía:

### ***Proyecto de Laboratorio de Innovación NPHI Comité Directivo***

- Stephanie Rogers, BA— Directora de Servicios Administrativos
- Altonia Garrett, MBA, MHA, RN—Asesor Principal Innovación & Equidad en salud
- Zvetomir Gradevski, BA— Director de Política
- Cameron Muir, M.D., FAAHPM—Director de Innovación

### ***Contribuyendo con los Programas NPHI y Líderes del programa***

- Stephanie Alvey, BSN, RN—Hosparus Health
- Cynthia Ayoub, BSN, RN, CHPCA—Care Dimensions
- Jean Ball, PT, M.Ed., CPHQ—Care Dimensions
- Lisa Johnson, BSN, RN—Carolina Caring
- LeTarsha Pittman, BSN, MBA-HCM, CCM, RN—Capítulos Sistema de Salud
- Amy Shields, BA, MA—Capital Caring Heath
- Lynda Weide, MSN, RN, CHPN—Ohio Hospice

### ***Asociación Americana del Corazón Revisores***

- Colleen Brown, MD—Hospicio y Paliativo Especialista en medicina en Indianápolis, IN; afiliado con Ascensión San Vicente—Indianapolis
- Prateeti Khazanie, MD—Profesor Asistente, División de Cardiología en la Universidad de Colorado Escuela de Medicina
- Esther Pak, MD—Profesora Asistente, Medicina Clínica en la Universidad de Pennsylvania Perelman Escuela de Medicina
- Stephanie Turrise, PhD, RN, BC, APRN, CNE, CHFEN-K—Profesor Asistente en el UNCW Escuela de Enfermería, Colegio de Salud y Servicios Humanos
- Sarah Goodlin, MD—Presidenta, Educación Centrada en el Paciente e Investigación; Jefe Geriátría y Medicina en Centro Médico para Veteranos de IM. Profesor, Universidad de Salud y Ciencias de Oregon

***Un agradecimiento especial para Respetando Opciones: Stephanie Anderson, DNP, RN y Carole Montgomery, MD, FHM, CPE, MHSA***

## Reseña del programa

### *El Hogar Es Donde Está el Corazón*

Nosotros entendemos que su deseo es quedarse en su hogar y evitar viajes repetitivos a la sala de emergencias.

Nuestro objetivo es cuidar de sus síntomas y preocupaciones para que usted pueda permanecer en su hogar.

Trabajando con NPHI, hemos desarrollado un programa especial Avanzado de Cuidados Cardíacos para satisfacer sus necesidades individuales. Nuestra misión es asegurarnos de que usted y su familia estén bien apoyados y educados para controlar sus síntomas y mantenerlo seguro en su hogar. Con nuestro programa, usted puede esperar:

- Recibir visitas regulares de una enfermera con entrenamiento especializado en la evaluación de la enfermedad cardíaca, para evaluar y manejar su enfermedad cardíaca y controlar los síntomas en su hogar. La enfermera seguirá las órdenes directas de su médico o proveedor médico.
- Recibir educación para el paciente específicamente diseñada para usted y su familia. Si tiene alguna pregunta sobre el contenido de este folleto, por favor pregúntele a su enfermera.
- Ser parte de un equipo supervisado por nuestro médico que está certificado por la junta en Medicina Paliativa y que trabaja directamente con su médico de atención primaria o proveedor médico.
- Tener sus medicamentos ordenados por su médico o proveedor para ayudar a controlar los síntomas. Su enfermera revisará sus medicamentos con usted y ordenará aquellos medicamentos que sean esenciales para su manejo de los síntomas.
- Recibir apoyo adicional de atención en forma de visitas proporcionadas por un trabajador social, una asistente de enfermería, un capellán, un consejero y / o un voluntario a su solicitud.

El manejo de su enfermedad cardíaca requiere un esfuerzo de equipo y USTED es el miembro CLAVE en el equipo. El resto de los miembros de su equipo dependen de usted que llame a su enfermera si tiene alguna inquietud.



# Entendiendo Su Corazón y Insuficiencia Cardíaca

## ***Cómo funciona su corazón***

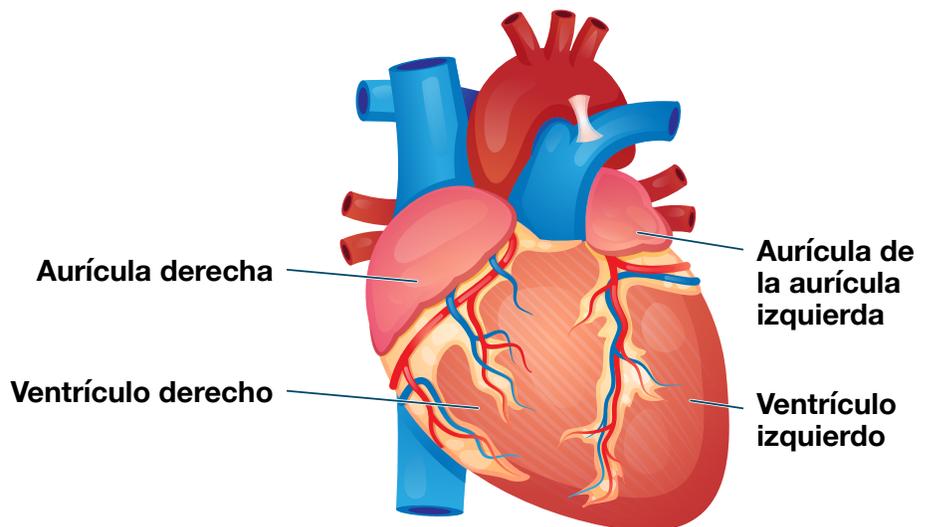
El corazón es un músculo que bombea sangre por todo el cuerpo. El lado derecho del corazón bombea sangre a los pulmones, donde la sangre recibe oxígeno. La sangre rica en oxígeno viaja al lado izquierdo del corazón, donde es bombeada al cerebro, los órganos, los brazos y las piernas, y al resto del cuerpo. Después de que su cuerpo consume el oxígeno en la sangre, envía la sangre de vuelta al lado derecho del corazón. Esta circulación de la sangre es proporcionada continuamente por el corazón.

## ***¿Qué es la insuficiencia cardíaca?***

La insuficiencia cardíaca es una condición en la que el corazón no está bombeando sangre por todo el cuerpo tan bien como debería. El corazón sigue bombeando, pero no tan eficientemente como un corazón sano.

La insuficiencia cardíaca puede afectar el lado izquierdo, el lado derecho o ambos lados del corazón. Cada lado tiene dos cámaras: una aurícula (cámara superior) y un ventrículo (cámara inferior). La insuficiencia cardíaca se produce cuando el corazón es incapaz de bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo.

La insuficiencia cardíaca generalmente no ocurre repentinamente, a menos que sea una consecuencia de un ataque cardíaco severo. La mayoría de las veces se desarrolla y progresa gradualmente. Mientras que la insuficiencia cardíaca puede acortar vidas, un buen manejo médico, implementado por un equipo que incluye médicos, enfermeras practicantes, enfermeras, el paciente y otros, pueden ayudar a una persona a vivir más tiempo, con una mejor calidad de vida.



### **Síntomas Comunes de la Insuficiencia Cardíaca**

- Dificultad para respirar
- Tos (persistente)
- Aumento de peso
- Edema (hinchazón en las piernas, tobillos y ocasionalmente el abdomen, debido a una acumulación de líquido)
- Fatiga
- Pérdida de apetito y náuseas
- Dolor en el pecho



Muchos de los síntomas anteriores se pueden manejar o controlar con medicamentos y técnicas de auto cuidado en la comodidad de su propio hogar.

### **Técnicas de autocuidado para reducir los síntomas (ver “Mi Plan de Acción” en el apéndice)**

- **Dificultad para respirar:** Una sensación de dificultad para respirar puede ser experimentada con la actividad o al acostarse. La dificultad para respirar se puede reducir elevando la cabeza y los hombros con varias almohadas o sentado en posición vertical, bajando las piernas, encendiendo un ventilador y usando oxígeno.
- **Dolor de pecho:** Dolor de pecho con el aumento de la carga de trabajo de su corazón, así como el dolor asociado con los bajos niveles de oxígeno en el propio músculo cardíaco, pueden ser dirigidos. Las descripciones de algunos de los medicamentos comunes utilizados para reducir el dolor de pecho están incluidos en la sección “medicamentos” de este folleto.
- **Edema (hinchazón):** El edema es un término médico para la retención de líquidos. La hinchazón o el edema se pueden manejar usando diuréticos o “píldoras de agua”. El apoyo nutricional y la reducción de alimentos salados y líquidos contribuyen en gran medida a la reducción del edema (hinchazón) en su cuerpo.
- **Ansiedad e inquietud:** La ansiedad y la inquietud pueden ocurrir sobre una base emocional por el estrés de vivir con una enfermedad debilitante. También pueden preceder o acompañar la dificultad para respirar por insuficiencia cardíaca. Puede ser útil tomar una respiración calmante, concentrarse en relajarse o meditar durante 5–15 minutos, o dar una caminata fácil durante unos minutos. (Véase también la página 9 sobre el estrés y la relajación.)

### Otros Consejos de Cuidados Personales

- **Use ropa holgada:** La ropa ajustada (ligas, pantimedias, calcetines, medias hasta la rodilla) puede restringir el flujo sanguíneo.
- **Evitar a las personas con resfriados:** Evitar estar expuesto al resfriado y la gripe es importante porque estas condiciones ponen una demanda adicional en el corazón y los pulmones.
- **Ambiente saludable:** Tome medidas para reducir el polvo y la humedad en su sala de estar. Esto ayudará con la respiración.
- **Ejercicio y actividad:** Trate de mantenerse lo más activo posible. Caminar durante varios minutos cada día podría ayudarle a sentirse más fuerte. Si varios minutos de caminar son demasiado exigentes, caminar solo unos minutos, más de una vez al día, puede ser mejor tolerado.
- **Dormir:** Descansar bien es importante y si está luchando para hacerlo, intente lo siguiente:
  - > Obtenga actividad física regular
  - > Elimine o limite la ingesta de alcohol a menos de una bebida por día
  - > Evite la caféina
  - > Desarrollar una rutina antes de acostarse: baño caliente, luces de intensidad baja o té de hierbas
- **Controlar la apnea del sueño:** Controlar la apnea del sueño puede ayudar a bajar la presión arterial y reducir el estrés en el corazón. La apnea del sueño se puede manejar con un CPAP o Presión Positiva Continua de las Vías Respiratorias. El dispositivo de CPAP funciona para mantener la presión del aire en los conductos respiratorios, para que no se cierren.



# Manejo de Síntomas y Consejos de Cuidados Personales

## *Once Consejos Para Mantener Sus Síntomas Administrados*

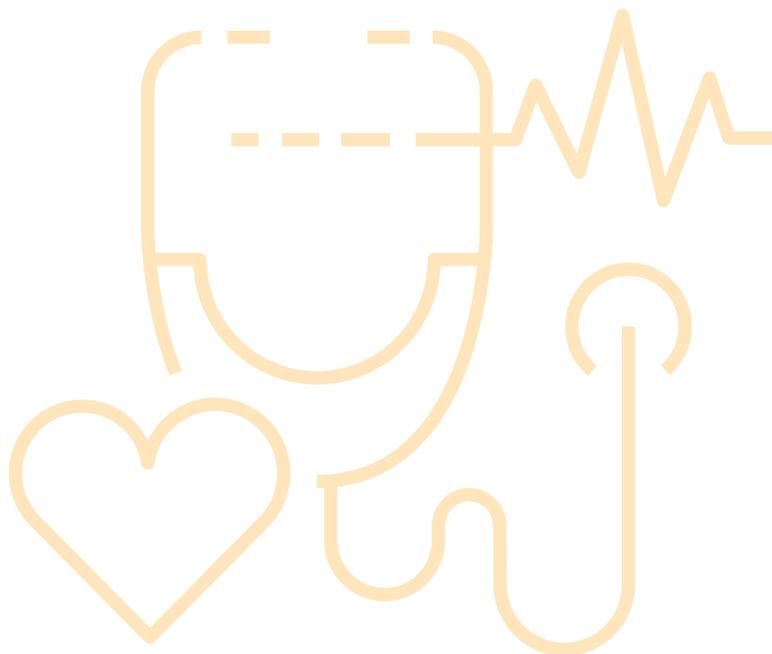
Estas son algunas cosas que puede hacer para controlar sus síntomas y mantenerse fuera de la sala de emergencia:

1. Limite sus líquidos según las instrucciones de su médico. Pregúntele a su enfermera proveedor médico la cantidad de líquido que debe beber cada día. Ingesta total de líquidos del paciente diariamente \_\_\_\_\_
2. Para mantener la consistencia, pesarse a sí mismo diariamente, a la misma hora (lo primero en el mañana si es posible), la misma escala, sin vestidura después de ir al baño. Un aumento en el peso puede indicar la acumulación de líquido.
3. Mantenga un cuaderno para anotar su peso y cualquier síntoma para que pueda reportarlos a la enfermera de su equipo. Un aumento de peso de 2 libras durante la noche o 3 libras en una semana (7 días) **debe ser reportado** a su equipo de atención. (Ver tabla de pesos en el apéndice)
4. Si tiene hinchazón en la parte inferior de la pierna, eleve las. Su proveedor médico puede recomendar medias o envolturas de compresión. La actividad física regular puede ayudar a reducir la hinchazón.
5. Para la dificultad de respirar, eleve la cabeza y los hombros con almohadas o siéntese en posición vertical, encienda un ventilador y / o use oxígeno.
6. Tome su medicamento según lo recetado por su proveedor médico. No haga cambios en su medicamento sin hablar con su proveedor médico o enfermera de equipo. La enfermera de su equipo puede ayudarle con el manejo de su medicamento y lo revisará con usted en cada visita.
7. Coma una dieta saludable para el corazón que sea baja en sodio. Concéntrese en los alimentos frescos y evite los alimentos procesados o enlatados, ya que generalmente tienen un alto contenido de sal o sodio.
8. Evite las actividades que lo hacen estar más que un poco cansado o con dificultad para respirar. Descanse completamente entre actividades.



## PROGRAMA AVANZADO DE CUIDADOS CARDÍACOS

9. Evite o limite el consumo de caféina, si lo recomienda su proveedor médico o equipo de atención médica.
10. Reduzca el estrés hablando con su trabajador social de hospicio y / o capellán. Ellos pueden ayudar a guiarle sobre las maneras de relajarse y reducir la ansiedad. Recuerde que la ansiedad puede ser un signo sutil de dificultad para respirar y puede requerir ajuste a los medicamentos.
11. Llame y pida una enfermera si usted:
  - Comienza a tener un aumento en la dificultad para respirar o desarrolla dolor en el pecho
  - Nota el aumento de la fatiga, particularmente con actividades previamente toleradas
  - Nota que ha aumentado de peso. Rango de peso del paciente: \_\_\_\_\_
  - Nota que tiene un aumento de hinchazón en los pies o tobillos o las piernas o el abdomen
  - Despierta por la noche con dificultad para respirar y / o ansiedad, que no se alivia al sentarse durante varios minutos
  - Nota una reducción en el apetito o una tendencia a las náuseas
  - Experimenta cualquier efecto secundario desagradable después de tomar su medicamento
  - Si usted tiene sentimientos o problemas inusuales
  - Si no ha tenido una evacuación intestinal regular en tres días



### ***Trabajando Juntos Para Controlar Sus Síntomas***

El apoyo de su familia y sus seres queridos es muy importante. Ellos son parte de su vida y también se ven afectados por su condición. Incluir a su familia en sus decisiones y cambios de estilo de vida ayudará a fomentar el apoyo y la comprensión. Comparta la información que usted lee. Invite a los miembros de la familia a hablar con su equipo de atención. Hágale saber lo que pueden hacer para ayudarlo. El trabajador social del equipo puede ayudarle a usted y a su familia con decisiones importantes con respecto a su atención.

### ***Cómo Pueden Ayudar los Miembros de su Familia***

- Establecer metas y planes realistas
- Participar en sus decisiones de atención médica
- Llevar un registro de sus medicamentos y citas
- Adaptar las recetas familiares y favoritas a su dieta
- Ayudar con las actividades de la vida diaria y las actividades físicas
- Hacer preguntas. Es importante que usted y su familia entiendan su condición



### ***Estrés y Relajación***

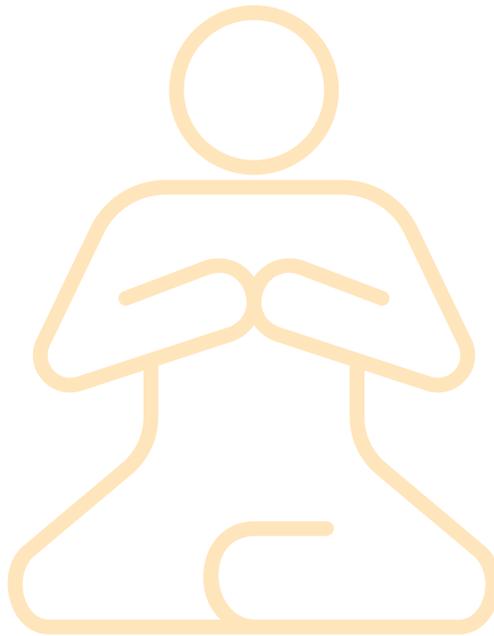
Cuando usted está estresado, los latidos de su corazón se aceleran, la presión arterial aumenta, los músculos pueden apretarse y el estómago puede volverse tenso. Con el tiempo, usted puede mostrar algunos de estos síntomas de estar estresado:

- Dificultad para dormir
- Tensión muscular
- Dolores de cabeza
- Mala concentración
- Olvido
- Ansiedad
- Pensamientos negativos frecuentes
- Depresión
- Sentimientos de impotencia
- Enojo
- Irritabilidad
- Mostrar agresividad
- Mala alimentación
- Abuso de alcohol o drogas
- Más accidentes

Cuando usted se enfrente a un estresor, haga una pausa por un momento, y luego respire profundamente para aclarar su mente para que pueda responder mejor al estrés.

### **CÓMO HACERLO**

Respire profundamente y sostenga suavemente durante unos cinco segundos. Exhalar lentamente. Trate de relajar los brazos y las piernas mientras exhala. Si es necesario, repita. Su equipo de atención le enseñará otras técnicas de relajación.



# Medicamentos

Tomar medicamentos todos los días es necesario para controlar la insuficiencia cardíaca. Pueden haber varios medicamentos recetados para la insuficiencia cardíaca y la mayoría de las personas tomarán más de un medicamento. Es esencial tomar sus medicamentos tal como los recetó su proveedor médico para ayudar a controlar sus síntomas. Nunca deje de tomar sus medicamentos ni cambiar su dosis a menos que se lo indique su enfermera, médico o proveedor médico.



## Los medicamentos comunes incluyen:

<p><b>Inhibidores de la ACE (angiotensina) Convertir Inhibidores de enzimas)</b></p> <p>Algunos ejemplos incluyen benazepril (Lotensin), captopril (Capoten), enalapril (Vasotec), lisinopril (Zestril o Prinivil) y fosinopril (Monopril)</p> <p><b>El nombre de su medicamento recetado:</b> _____</p>	<p>Este medicamento actúa para aumentar el flujo de sangre, bajar la presión arterial y reducir la cantidad de trabajo que el el corazón debe hacer.</p> <p>Usted puede experimentar una tos seca, mareos, estreñimiento o una boca seca. Su médico/proveedor médico puede cambiar fácilmente su receta u ofrecer otros medicamentos para controlar la presión arterial. Infórmele a su enfermera si alguno de estos síntomas ocurren.</p> <p>Para minimizar el mareo siempre elevarse lentamente de una posición acostada y colgar los pies antes de estar de pie; evitar cambios bruscos de posición.</p> <p>Tome su medicamento una hora antes de las comidas y solamente como Dirigido.</p>
<p><b>ARBs (Receptor de angiotensina Bloqueadores)</b></p> <p>Algunos ejemplos incluyen: losartán (Cozaar), candesartán (Atacand), y valsartán (Diovan)</p> <p><b>El nombre de su medicamento recetado:</b> _____</p>	<p>Este medicamento funciona de manera muy similar a la ACE Inhibidores, pero evita algunos de los efectos secundarios. Al igual Con los inhibidores de la ACE, usted puede experimentar mareos si se levanta rápidamente después de sentarse o acostarse. Para reducir esto, levántese lentamente de una posición acostada y cuelgue los pies antes de de pararse; evitar cambios bruscos de posición.</p>

*Continúa.*

## PROGRAMA AVANZADO DE CUIDADOS CARDÍACOS

<p><b>Angiotensina-Receptor Inhibidores de neprilisina (ARNIs)</b></p> <p>Ejemplo: valsartán/sacubitril (Entresto)</p> <p><b>El nombre de su medicamento recetado:</b> _____</p>	<p>Esta es una combinación de dos medicamentos. Valsartán es un ARB y está mencionado anteriormente. El segundo medicamento, Sacubitril, trabaja para fortalecer un sistema hormonal regulado por el corazón, que libera Péptido natriurético cerebral (BNP). BNP ayuda a reducir / bajar la presión arterial, ayuda en eliminación de aumento de sal y ayuda a reducir el líquido.</p>
<p><b>Antiplaquetarios</b></p> <p>Algunos ejemplos incluyen aspirina, (Bayer), (Ecotrin), el (Aspirina) Niños</p> <p><b>El nombre de su medicamento recetado:</b> _____</p>	<p>Este medicamento actúa para prevenir que las plaquetas se amontonen para formar un coágulo. Durante un ataque al corazón, es eficaz en disminuir el daño al corazón. Tomado regularmente, puede disminuir el riesgo de más ataques cardíacos o derrames cerebrales.</p> <p>En algunas personas, la aspirina puede producir moretones o sangrado, y puede ser irritante para el estómago. También puede afectar otros agentes anticoagulantes.</p> <p>Si está tomando aspirina y experimenta sangrado, moretones, dolor abdominal o náuseas, notifique a su enfermera.</p>
<p><b>Betabloqueantes</b></p> <p>Algunos ejemplos incluyen carvedilol (Coreg) y metoprolol (Toprol) o (Lopresor)</p> <p><b>El nombre de su medicamento recetado:</b> _____</p>	<p>Este medicamento actúa para reducir la presión arterial y relentiza la frecuencia cardíaca. <b>No deje</b> de tomar este medicamento sin hablar con su equipo de atención.</p> <p>Evite cambios repentinos en la posición para minimizar mareos.</p>

*Continúa.*

### **Benzodiazepinas**

Algunos ejemplos incluyen lorazepam (Ativan), alprazolam (Xanax)

**El nombre de su medicamento recetado:** \_\_\_\_\_

#### **lorazepam (Ativan)**

Este es un medicamento contra la ansiedad. Usted pudo haber recibido Lorazepam anteriormente en su plan de tratamiento para usar como medicamento contra las náuseas o para ayudarlo a descansar mejor por la noche. Lorazepam puede ser incluido como uno de sus medicamentos para el manejo de los síntomas para ayudar a aliviar la ansiedad que puede acompañar a los síntomas de insuficiencia cardíaca.

#### **alprazolam (Xanax)**

Este medicamento es un medicamento contra la ansiedad. Éste puede ser incluido como uno de su tratamiento de los síntomas medicamentos para ayudar a aliviar la ansiedad que puede acompañar síntomas de insuficiencia cardíaca.

Es importante que usted informe sus sentimientos y síntomas a su equipo de atención.

**Tanto el lorazepam como el alprazolam pueden causar mareos y a veces la falta de memoria o la somnolencia.**



*Continúa.*

### Glucósidos cardíacos

Algunos ejemplos incluyen digoxina (Digitalis), (Digitek), a (Lanoxin)

**El nombre de su medicamento recetado:** \_\_\_\_\_

Este medicamento ayuda a que el corazón bombee con más fuerza Mejora la contracción del músculo cardíaco y ayuda a estabilizar los ritmos cardíacos rápidos o irregulares. Tomar después de las comidas.

La dosis de digoxina debe ser precisa, es importante estar atento a los siguientes signos de que la dosis es demasiado alta.

- Pérdida de apetito (anorexia)
- Náuseas o vómitos
- Diarrea
- Dolor abdominal/dolor en la parte baja del estómago
- Confusión
- Malestares visuales
- Debilidad extrema o mareos

Si tiene alguno de estos síntomas, notifique a su enfermera Inmediatamente.



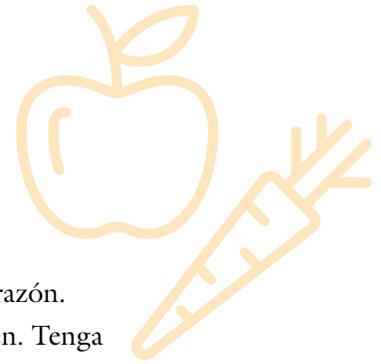
*Continúa.*

<p><b>Diuréticos</b></p> <p>Algunos ejemplos incluyen furosemida (Lasix), bumetanida (Bumex) el (Burinex), torsemida (Demadex), y metolazona (Zaroxolyn)</p> <p><b>El nombre de su medicamento recetado:</b> _____</p> 	<p>Este medicamento se llama comúnmente “píldora de agua”. Ayuda a liberar el cuerpo del exceso de agua, lo que facilita la respiración. A veces, un diurético hace que las personas pierdan potasio. Su proveedor médico o equipo de atención médica puede recomendarle que coma alimentos ricos en potasio, como bananos, tomates y fresas.</p> <p>Se recomienda tomar su diurético por las mañanas con el estómago vacío para una mejor absorción. Es mejor tomar su última dosis a más tardar a las 3 pm para reducir y evitar tener que interrumpir el sueño por la noche para orinar, a menos que sea dirigido de manera diferente por su médico o proveedor médico. Los signos de demasiada pérdida de potasio incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor muscular o calambres (especialmente piernas)</li> <li>• Debilidad muscular</li> <li>• Boca seca</li> <li>• Aumento de sed</li> <li>• Cambios en el estado mental</li> <li>• Latidos del corazón que saltan</li> <li>• Náuseas o vómitos</li> <li>• Pulso débil</li> <li>• Fatiga excesiva</li> </ul>
<p><b>Mineralocorticoide receptor</b></p> <p>Antagonistas (ARM) Ejemplo: espironolactona (CaroSpir) o (Aldactone)</p> <p><b>El nombre de su medicamento recetado:</b> _____</p>	<p>Este medicamento se administra para ayudar al cuerpo a eliminar el exceso de agua, lo que facilita la respiración.</p> <p>Por lo general, se toma al mismo tiempo que otros diuréticos.</p>

*Continúa.*

<p><b>Nitratos</b></p> <p>Algunos ejemplos incluyen nitroglicerina (Rectiv), (Nitro-Tiempo), (Nitrosta), (GoNitro), el (Nitrolingual)</p> <p><b>El nombre de su medicamento recetado:</b> _____</p> 	<p>Este medicamento hace que los vasos sanguíneos se dilaten, lo que permite más flujo de sangre al corazón, lo que disminuye el dolor en el pecho. También dilata los vasos sanguíneos en todo el cuerpo, desacelerando retorno circulatorio a un corazón sobrecargado de líquido con insuficiencia cardíaca</p> <p>La pastilla debe colocarse debajo de la lengua (sublingual) y permitir que se disuelva. <b>No debe</b> ser tragada.</p> <p>La pastilla puede producir una sensación leve de ardor mientras debajo de su lengua. Esto es normal e indica que el medicamento está siendo absorbido. Usted puede tomar un pequeño trago de agua antes de colocar la pastilla debajo de la lengua para ayudar a disolverla.</p> <p>Este medicamento también puede proporcionarse en una pasta o formulación de aerosol. Como un aerosol, el recipiente de aerosol debe mantenerse lo más cerca posible de su boca. Presione el botón firmemente con el dedo índice para soltar el aerosol 1 o 2 veces sobre o debajo de la lengua. <b>No inhale</b> ni respire en el aerosol.</p> <p>Como pasta, utilice el aplicador de papel para medir y aplicar la dosis ordenada. Aplicar a la piel: <b>no</b> frotar ni masajear en la piel. Extendiéndola en una capa delgada y uniforme, y cubra una área de la piel que es del mismo tamaño cada vez que sea aplicado.</p>
<p><b>Opiáceos</b></p> <p>Ejemplo: sulfato de morfina (Roxanol)</p> <p><i>**Si tiene una función renal(riñón) anormal Su proveedor puede recetar otro opiode para ayudar con los síntomas de dolor. Ejemplo:hidromorfona (Dilaudid) **</i></p> <p><b>El nombre de su medicamento recetado:</b> _____</p>	<p>Este medicamento es dado para el tratamiento del dolor de pecho que no se alivia con nitroglicerina. Esto puede incluirse como uno de sus medicamentos para el manejo de los síntomas para ayudar a controlar el dolor. También se puede administrar para tratar la dificultad para respirar.</p> <p>Algunos efectos secundarios de la morfina pueden incluir nauseas, indigestión, ansiedad, somnolencia o comezón.</p> <p>Infórmele a su enfermera si experimenta alguno de estos síntomas.</p>

## Dieta



Hacer algunos cambios en la dieta puede hacer que se sienta más cómodo y mejorar su calidad de vida. Sal (sodio), el agua y el metabolismo de las proteínas todas juegan un papel significativo en la regulación de la cantidad de carga de fluido y el estrés en su corazón. Este exceso de líquido puede causar que sus pies, tobillos, piernas y abdomen se hinchen. Tenga en cuenta que hay otros nombres para la sal (sodio) tales como: Cloruro de Sodio, Glutamato Monosódico (MSG), Curado, preservar en agua salada, en escabeche. Los alimentos procesados y los alimentos enlatados a menudo son altos en sodio.

A continuación, se enumeran sugerencias dietéticas que pueden ayudarlo a optimizar sus alimentos y líquidos para minimizar la retención de líquidos.

- Eliminar o limitar la ingesta de alcohol a menos de una bebida por día. El alcohol es una toxina (veneno) y no es bueno para un músculo cardíaco debilitado.
- Evitar la ingesta excesiva de líquidos (Miré información más detallada en la siguiente sección sobre Líquido)
- Aumentar su frecuencia de opciones de proteína magra; tratar de incorporar nueces sin sal, legumbres, frijoles y tofu. Trate de consumir pescado al menos dos veces por semana (salmón, caballa, arenque y atún).
- Aumentar la ingesta de fibra. El aumento de la fibra puede ayudar con los problemas de estreñimiento. Aumente los granos enteros, algunas frutas y verduras. Busque 100 % entero harina de trigo, pastas hechas con al menos una mezcla de trigo integral y elija arroz integral.
- Como efecto secundario de los medicamentos, es posible que deba reemplazar el potasio en su cuerpo. Los alimentos ricos en potasio incluyen bananos, melones, papatas, papas blancas, ciruelas, naranjas (o jugo), algunos pescados, yogur bajo en grasa, leche baja en grasa, jugo de tomate bajo en sodio y salsa de tomate, lentejas, y frijoles. Asegúrese de que su proveedor médico o equipo de atención médica quiere mantener su potasio lo suficientemente alto. Algunas personas necesitan evitar el potasio.
- Cuando use alimentos enlatados con sal agregada, enjuague los alimentos enlatados en un colador bajo agua corriente para remover parte de la sal.
- Evite agregar sal al cocinar o agitar la sal en sus alimentos.
- Sazonar con hierbas, especias y vinagre de hierbas y jugos de frutas. (Ver recetas en el Apéndice)
- Antes de usar un sustituto de sal, pregúntele a su proveedor médico.
- Límite comer fuera y comer alimentos procesados o enlatados.
- Algunos medicamentos de venta libre contienen mucho sodio. Si está tomando algún medicamento de venta libre, revise esto con la enfermera de su equipo para ver si el medicamento está bien para usted.

*\*\*Estas son sugerencias para una dieta cardíaca, los pacientes diabéticos deberán modificar las recomendaciones para cumplir con las restricciones. Por favor discutir sobre la dieta con su proveedor médico y su equipo de cuidados.\*\**

## ¿Dónde está el sodio?

La Asociación Americana del Corazón recomienda no más de 1,500 miligramos (mg) al día. Sin embargo, siga las instrucciones de su proveedor médico.

## Cómo Leer Las Etiquetas De Los Alimentos

El tamaño de la porción es la base de todos los valores en la etiqueta. En este caso, 1 porción es 1 taza (media lata de sopa). Si usted come la lata completa (2 porciones, or 2 tazas), usted tiene que duplicar todos los números en la etiqueta.

Sodio es dado en miligramos (mg). Como se compara este número a su objetivo diario?

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 taza	
Tamaño de la porción por el envase 2	
Cantidad por porción	
<b>Calorías 90</b>	<b>Calorías de la grasa 20</b>
% valor diario	
Grasa Total 2 g	3%
La Grasa Saturada 0g	0%
La Grasa Trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
<b>Sodio 690mg</b>	<b>37%</b>
Carbohidrato Total 13g	4%
Fibra 1g	4%
Azúcar 1g	
Proteína 6g	
Ingredientes: Caldo de pollo, zanahoria, carne blanca de pollo cocida (carne blanca de pollo, agua, sal, fosfato de sodio, proteína de la soya aislada o, almidón de maíz) modificado, maicena, papas, apio, arroz, glutamato monosódico. Contiene soja.	

Porcentaje de valores diarios da el porcentaje de la cantidad estándar recomendada por día.

Si esto es superior al 25%, la comida probablemente contiene demasiado sodio para usted.

Revise la lista de ingredientes de sal. También este atento a los ingredientes con alto contenido de sodio tal como fosfato de sodio, salmuera, monosódico glutamato (MGS), bicarbonato de sodio, y cualquier otro ingrediente que tenga "sodio" en su nombre.

## ¿Qué significan realmente estas etiquetas?

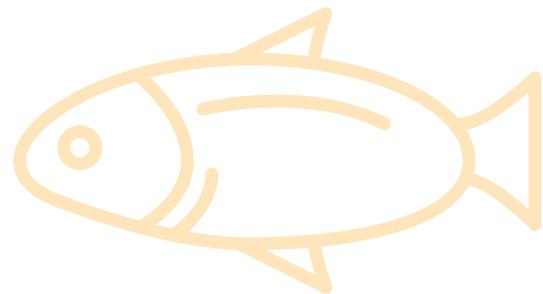
- Libre de sodio o sin sal significa menos de 5 mg por porción
- Muy bajo en sodio significa 35 mg o menos por porción
- Bajo en sodio significa 140 mg o menos por porción
- Sin sal o sin sal añadida significa que no se añade sal al producto durante el procesamiento (el producto aún puede contener sodio, por favor leer las etiquetas)
- La reducción de sodio o menos sodio significa al menos un 25% menos de sodio que la versión estándar. (Por favor, lea la etiqueta, todavía puede ser demasiado sodio para usted)
- Poco en sodio significa un 50% menos de sodio que la versión estándar. (Una vez más, por favor lea la etiqueta el contenido de sodio aún puede ser demasiado para usted)



### Los alimentos que se enumeran a continuación suelen ser bajos en sodio:

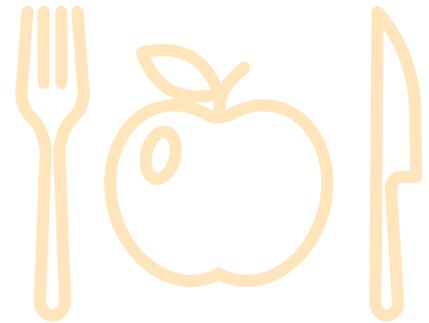
*\*Siempre lea las etiquetas de sus artículos para verificar el contenido de sodio (el contenido de sodio varía de un producto a otro y de una marca a otra).\**

- La mayoría de las frutas y verduras frescas (1 porción, 0–20 mg de sodio)
- Panes: blanco, granos integrales (1 porción, 120–140 mg de sodio)
- Cereales: cocidos; granola, arroz inflado, trigo inflado, trigo triturado, avena
- Galletas: Graham, bajo en sal, tostada delgada
- Pasta: macarrones, fideos, espaguetis, arroz (20mg a 140mg de sodio)
- Mantequilla sin sal, margarina, aceite
- Mostaza amarilla, especias, hierbas, azúcar, jarabe
- Queso: queso crema, Monterrey, mozzarella, ricota
- Crema: mitad y mitad, agrio, batida
- Helado de vainilla, sorbete, yogur
- Leche (por favor lea las etiquetas)
- Crema no lacteada
- Frutas y verduras congeladas sin salsas
- Verduras enlatadas: bajas en sodio o enjuagadas
- Carnes, pescado y aves de corral, sin procesar (75 mg a 120 mg de sodio por porción)
- Huevos (1 huevo, hervido, 60mg)
- Mantequilla de maní sin sal, 2 cucharadas (10 mg)
- Atún: bajo en sodio o enlatado que usted enjuaga
- Meriendas: Nueces, lonza, mezclados, sin sal; palomitas de maíz sin sal, 1 taza (0 a 65 mg de sodio)



### Los alimentos que se enumeran a continuación suelen tener un alto contenido de sodio y deben ser evitados:

- Sopas enlatadas y mezclas de sopa seca (½ a 1 taza, 890 mg a 915 mg de sodio)
- Carnes y pescados enlatados
- Jamón, 3.5oz; tocino, 2 rodajas; y salchicha (290 mg a 1500 mg de sodio)
- Carnes procesadas, como artículos delicatessen y perros calientes (290 mg a 1500mg de sodio)
- Mantequilla salada y margarina
- Mantequilla de maní salada, 2 cucharadas (150 mg de sodio)
- Bocadillos salados, como nueces, galletas saladas y papas fritas
- Alimentos empapados en salmuera como encurtidos, aceitunas, queso feta y chucrut
- Cenas congeladas preempacadas de más de 400 mg por porción
- Condimentos, especialmente salsa de soja (1 cucharada de 1230 mg de sodio)
- Otros incluyen aderezos para ensaladas, salsas, y salsa de tomate y Mostaza Dijon
- Cualquier condimento que sepa salado, incluyen cubos de caldo, ablandador de carne, sales condimentadas, tamari, y Salsa Worcestershire
- Verduras enlatadas y verduras congeladas que tienen paquetes de condimentos incluido para dar sabor
- Mezclas de condimentos (tacos, chile, arroz, salsas, etc.)
- Comida rápida (hamburguesa 475mg a 1000 mg de sodio)
- Sal (1 cucharadita, 2400 mg de sodio)
- Sopa de fideos Ramen (1 paquete, 830 mg a 1300 mg de sodio)



Algunos alimentos y bebidas AUMENTARÁN sus síntomas; sin embargo, sus cuidados y recomendaciones están dirigidos por sus objetivos generales de cuidados.

*\*\*Estas son sugerencias para una dieta cardíaca, los pacientes diabéticos deben alterar las recomendaciones para cumplir con las restricciones. Por favor hable sobre la dieta con su proveedor médico y su equipo de atención.\*\**

### Líquido

A veces es necesario una restricción de líquidos para ayudar a reducir la cantidad de estrés que es puesto en su corazón por el exceso de líquido. Su proveedor médico le dejará saber si esto es necesario. Una restricción de líquidos es necesario porque el sodio extrae líquido de su cuerpo a su torrente sanguínea, aumentando su volumen de sangre en general. Esto a su vez hará que su corazón trabaje más duro para deshacer su cuerpo del exceso de líquido. Una restricción típica de líquidos sería de 1200 a 1500 ml (5 a 6 ¼ tazas) de líquido total por día.



Dado que es posible que debe limitar su consumo de líquidos, es importante que usted elija los líquidos que su cuerpo más necesita. A menos que esté deseando agua, elija líquidos que no sean agua que le darán las calorías necesarias, energía y nutrientes, pero usualment no líquidos que tienen en su mayoría azúcares simples.

Mantenga los suplementos líquidos preparados comercialmente, como Boost o Ensure, a mano para los días que no sienta deseos de comer alimentos sólidos. Los suplementos son muy nutritivos y son comida líquida llenos de nutrientes, vitaminas y minerales.

### Colesterol

El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en su sangre. Altos niveles de colesterol pueden acumularse en sus arterias y causar daños. Por lo tanto, es sabio limitar su colesterol a menos de 300 mg al día. El colesterol se encuentra en todos los productos animales como la carne, las yemas de huevo y carnes de órganos.

Algunos alimentos y bebidas AUMENTARÁN sus síntomas; sin embargo, sus metas de cuidado dirigen las recomendaciones y atención proporcionada por su proveedor médico o equipo de salud.



## Planificación Avanzada del Cuidado

Compartir lo que es más importante a los seres queridos ayuda a las familias, los médicos y las comunidades similares entender sus valores. Ese conocimiento y el ejercicio de hablar el uno al otro sobre deseos profundamente personales y eliminar la necesidad de que la familia adivine cuáles podrían ser sus deseos—pueden traer consuelo y paz en momentos de estrés. Hay temas importantes que deben ser explorados respecto a sus deseos de cuidados médicos, esperanzas y temores entre ustedes. Es un gran paso y no es fácil, sin embargo, es necesario y dará a quienes usted ama los principios rectores necesarios para tomar decisiones con confianza para usted si fuese necesario, asegurando que su viaje de cuidados médicos tome el curso que usted establezca y lidere. Planificación de Cuidados Avanzados permite que su voz sea escuchada cuando usted no puede hablar físicamente por sí mismo.

Su equipo de cuidados médicos hablará con usted más sobre esto y lo ayudará a guiar la discusión con usted y aquellos que usted elija para participar en esta discusión—esta persona es a menudo llamado su sustituto de cuidados médicos o apoderado.



## Apéndice A: Seguimiento de Los Síntomas

<p><b>Los síntomas de la Zona Verde indica que el paciente está bien</b></p> <p><b>Mi Peso Objetivo:</b> _____</p> <p><b>Mis síntomas están bajo control:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin falta de respiración</li> <li>• Sin hinchazón</li> <li>• Sin aumentar de peso</li> <li>• Sin dolor de pecho</li> <li>• Ninguna disminución en mi capacidad de mantener mi actividad</li> </ul>	<p><b>Acciones para seguir:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar medicamentos diarios</li> <li>• Pesarme diariamente</li> <li>• Seguir una dieta baja en sal</li> </ul>
<p><b>Los síntomas de la Zona Amarilla indican que el paciente está teniendo un mal día o un brote</b></p> <p><b>Mi “Precaución” Peso:</b> _____</p> <p><b>Mis síntomas son elevados (cualquiera de los siguientes):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de peso de 3 o más libras en 2 días</li> <li>• Pérdida de peso de 5 o más libras en 2 días</li> <li>• Aumento de tos</li> <li>• Aumento de hinchazón</li> <li>• Aumento de dificultad para respirar con la actividad</li> <li>• Mayor número de almohadas necesarias</li> <li>• Cualquier otro síntoma inusual</li> </ul>	<p><b>Actions to follow:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puedo necesitar un ajuste en mis medicamentos</li> <li>• Tomar medicamentos diarios</li> <li>• Pesarme diariamente</li> <li>• Llame a su enfermera para una evaluación</li> </ul> <p><b>Número de teléfono:</b> _____</p>
<p><b>Los síntomas de la Zona Roja indican urgentes necesidades de cuidados medicos requiriendo evaluación inmediata por parte de su equipo de cuidados</b></p> <p><b>Mi “Alerta” Peso:</b> _____</p> <p><b>Mis síntomas estan extremadamente elevados (cualquiera de los siguientes):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para respirar sin alivio</li> <li>• Dificultad para respirar cuando en reposo</li> <li>• Dolor en el pecho sin alivio</li> <li>• Sibilancias u opresión en el pecho cuando en reposo</li> <li>• Necesidad de sentarse/dormir en sillón reclinable o silla</li> <li>• Aumento de peso de más de 5 libras en 2 días</li> <li>• Confusión</li> </ul>	<p><b>Acciones a seguir:</b></p> <p>Llame a su enfermera para un evaluación</p> <p><b>Número de teléfono:</b> _____</p>

## Apéndice B: Mi Plan de Acción— Qué hacer cuando me siento...

Por favor consulte esta guía creada para usted por su equipo de cuidados para ayudarlo cuando usted experimente cualquiera de los síntomas siguientes:

Sintoma	Tratamiento	Meta Deseada
ANSIEDAD		
DOLOR EN EL PECHO		
EDEMA		
BREVEDAD DE ALIENTO		
OTROS SÍNTOMAS		

## Apéndice C: Supervisión de su Presión Arterial y Peso

Es importante mantener un registro de su presión arterial y pesos como determinado por su equipo de cuidados. Las siguientes gráficas se pueden utilizar para el mantenimiento de registros.

### Presión sanguínea

	PRESIÓN ARTERIAL	RITMO CARDÍACO (PULSO)
<b>Fecha/Hora</b>		
Lectura 1		
Lectura 2		
Lectura 3		
Comentarios		
<b>Fecha/Hora</b>		
Lectura 1		
Lectura 2		
Lectura 3		
Comentarios		
<b>Fecha/Hora</b>		
Lectura 1		
Lectura 2		
Lectura 3		
Comentarios		
<b>Fecha/Hora</b>		
Lectura 1		
Lectura 2		
Lectura 3		
Comentarios		

## PROGRAMA AVANZADO DE CUIDADOS CARDÍACOS

	PRESIÓN ARTERIAL	RITMO CARDÍACO (PULSO)
<b>Fecha/Hora</b>		
Lectura 1		
Lectura 2		
Lectura 3		
Comentarios		
<b>Fecha/Hora</b>		
Lectura 1		
Lectura 2		
Lectura 3		
Comentarios		
<b>Fecha/Hora</b>		
Lectura 1		
Lectura 2		
Lectura 3		
Comentarios		
<b>Fecha/Hora</b>		
Lectura 1		
Lectura 2		
Lectura 3		
Comentarios		
<b>Fecha/Hora</b>		
Lectura 1		
Lectura 2		
Lectura 3		
Comentarios		

## PROGRAMA AVANZADO DE CUIDADOS CARDÍACOS

### Peso

Pesese diariamente, a la misma hora (a primera hora en la mañana si es posible), la misma escala, desvestido después de ir al baño. Realizar un seguimiento de su peso y cualquier síntoma para que usted pueda reportarlos a su enfermera de equipo. Un aumento gradual de 2 libras durante la noche o 3 libras en una semana (7 días) **debe ser reportado** a su equipo de cuidados.

	PESO	COMENTARIOS
Fecha/Hora		
Peso		
Fecha/Hora		
Peso		
Fecha/Hora		
Peso		
Fecha/Hora		
Peso		
Fecha/Hora		
Peso		
Fecha/Hora		
Peso		
Fecha/Hora		
Peso		
Fecha/Hora		
Peso		
Fecha/Hora		
Peso		

## PROGRAMA AVANZADO DE CUIDADOS CARDÍACOS

	<b>PESO</b>	<b>COMENTARIOS</b>
<b>Fecha/Hora</b>		
<b>Peso</b>		
<b>Fecha/Hora</b>		
<b>Peso</b>		
<b>Fecha/Hora</b>		
<b>Peso</b>		
<b>Fecha/Hora</b>		
<b>Peso</b>		
<b>Fecha/Hora</b>		
<b>Peso</b>		
<b>Fecha/Hora</b>		
<b>Peso</b>		
<b>Fecha/Hora</b>		
<b>Peso</b>		
<b>Fecha/Hora</b>		
<b>Peso</b>		
<b>Fecha/Hora</b>		
<b>Peso</b>		
<b>Fecha/Hora</b>		
<b>Peso</b>		
<b>Fecha/Hora</b>		
<b>Peso</b>		

Semana de \_\_\_\_\_

Fecha	Peso Lbs.	Hinchazón Abdominal Medidas	Brevedad de aliento. Circule nivel de angustia 0 (ninguno) - 10 (lo peor)	Toz o Sibilancias?	Dolor? Donde?	Ha avido algun cambio desde ayer? (Comiendo, Durmiendo, Inquietud, actividad, ansiedad, etc.)
		ABD _____ cm	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si/No		
		ABD _____ cm	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si/No		
		ABD _____ cm	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si/No		
		ABD _____ cm	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si/No		
		ABD _____ cm	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si/No		
		ABD _____ cm	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si/No		
		ABD _____ cm	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si/No		

Ha subido 2 libras durante la noche o 5 libras en 5 dias? Si es asi, llame a su programa de Hospicio. Usted tomo todos los medicamentos como indicado, si no, Que medicamento no se llevo acabo y porque?

Fecha	/	/	/	/	/	/
Tomó todas medicinas	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No
No los tomó						
Razón						

Sintomas nuevos o que empeoran? Llame a su enfermera en cualquier momento —24/7

## Apéndice D: Recetas para Mezclas de Hierbas Sin Sal



### CHINO 5-ESPECIA – PARA POLLO, PESCADO O CERDO

- ¼ taza de jengibre molido
- 2 cucharadas de cada uno: canela molida, clavo molido
- 1 cucharada de cada uno: pimienta de Jamaica molida, semillas de anís



### MEZCLA DE HIERBAS MIXTAS – PARA ENSALADAS, ENSALADAS DE PASTA, VERDURAS AL VAPOR, SOPA DE VERDURAS O PESCADO

- ¼ taza de hojas de perejil seco
- 2 cucharadas de estragón seco
- 1 cucharada de cada uno: orégano seco, eneldo, hojuelas de apio



### MEZCLA ITALIANA – PARA SOPAS A BASE DE TOMATE, PLATOS DE PASTA, POLLO, PIZZA, FOCACCIA Y PAN CON HIERBAS

- 2 cucharadas de cada uno: albahaca seca, mejorana seca, tomillo, romero seco triturado, pimienta roja triturada
- 1 cucharada de cada uno: ajo en polvo, orégano seco

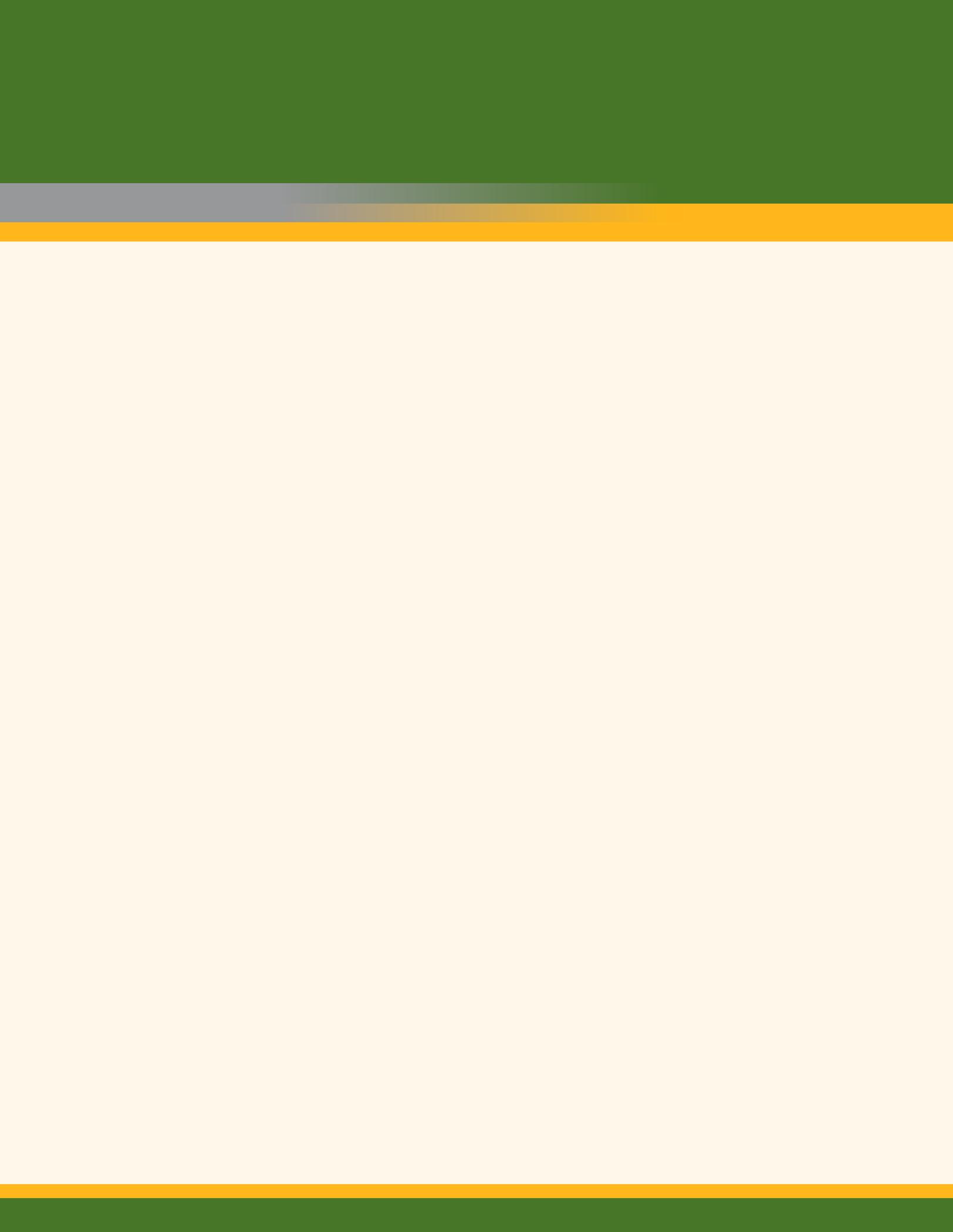


### MEZCLA DE INMERSION FACIL – PARA MEZCLA CON QUESO COTAGE, YOGUR O CREMA AGRIA BAJA EN GRASA

- ½ taza de hierba de eneldo seca
- 1 cucharada de cada uno: cebolletas secas, ajo en polvo, cáscara de limón seca y chervil seco









[www.hospiceinnovations.org](http://www.hospiceinnovations.org) • 1-844-GET-NPHI (438-6744)