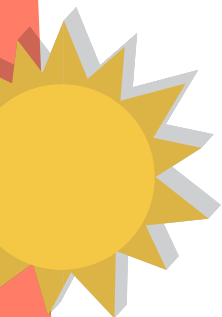




FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



Tu corazón y las **vacaciones**

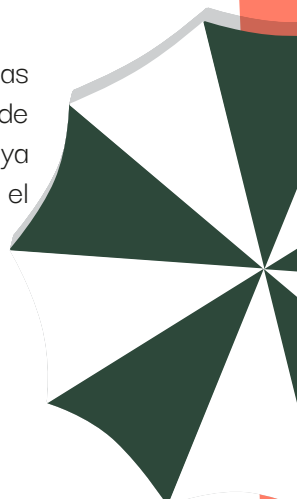
Padecer de falla cardíaca no es impedimento para viajar, siempre y cuando se tomen las debidas **precauciones**, especialmente si se trata de un destino internacional.



Ten en cuenta las siguientes recomendaciones al viajar:



- Tu condición de salud debe ser **estable**:
 - Debes esperar 30 días después de la última hospitalización.
 - El tratamiento con medicamentos no debe haber cambiado en los últimos 15 días.
 - Asegúrate de sentirte sin cansancio, ni presentar ahogo o hinchazón.
- Evita destinos con temperaturas extremas (frío o calor excesivo) y la necesidad de desplazamiento a zonas de gran altura, ya que podría afectarse la respiración y el nivel de oxigenación de la sangre.
- Es importante reportar el uso de dispositivos médicos que puedan activar el detector de metales (cardiodesfibrilador, resincronizador cardíaco, bombas de infusión).



Certificado N° 015



- **En vuelos de larga duración, debe prevenirse el riesgo de formar trombos por la falta de movilidad:** procura ponerte de pie cada hora, caminar un poco y estirar las piernas frecuentemente aún estando sentado. Utiliza medias de compresión. Evita cruzar las piernas y usar prendas ajustadas.
- Recuerda mantener el horario de la medicación o adecuarlo a la zona horaria, si se requiere.
- Continúa con los hábitos saludables y la restricción de líquidos recomendada. Pregunta al personal de Enfermería si necesitas ajustes.
- Porta siempre una copia de la historia clínica y los exámenes de laboratorio más recientes para constancia de tu diagnóstico y estado de la enfermedad.
- Asegúrate de llevar suficientes medicamentos para cubrir los días de estancia y un poco más en caso de retraso en el regreso. Es recomendable portar la fórmula médica como constancia ante las autoridades de migración; **es posible que en otro país el medicamento lleve un nombre diferente o que no esté disponible.**
- Consulta la disponibilidad de servicio médico en caso de requerir atención de urgencia o prioritaria.
- Considera la posibilidad de viajar con un seguro médico que incluya enfermedades pre existentes para cubrir sus gastos en caso de consulta y pregunte cómo activar los servicios a través de su seguro.

www.valledellili.org
Servicio de Cardiología - Clínica de Falla Cardíaca
Tel: 331 9090 ext. 7445 Cel: 312 769 2310



Actividades educativas

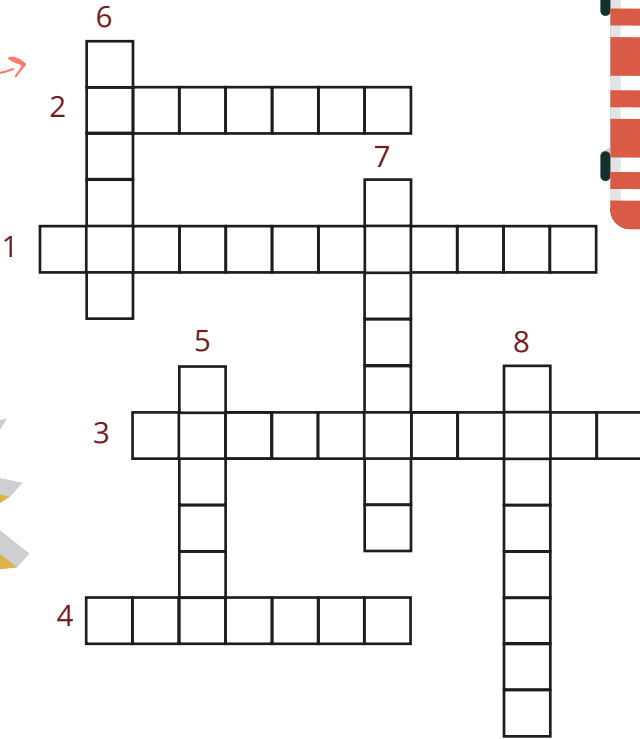
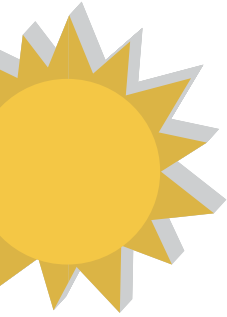


Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Falla
- Viaje
- Dispositivos
- Cardíaca
- Trombos
- Seguro
- Precauciones
- Hábitos
- Historia
- Estable
- Saludables
- Clínica
- Vacaciones
- Medicamentos
- Líquidos

T	M	E	D	I	C	A	M	E	N	T	O	S	C	Y	A	O	N	Z
Q	E	O	N	G	P	I	A	U	S	O	H	I	S	T	O	R	I	A
M	R	S	X	O	Q	U	A	O	V	A	O	B	J	C	D	H	D	Y
A	N	D	T	E	A	V	T	N	A	N	L	C	D	E	M	L	I	K
D	O	M	S	A	N	I	I	C	U	M	A	U	E	F	D	U	C	D
I	L	A	O	P	B	K	S	I	E	I	O	J	D	N	S	I	A	B
S	S	Q	N	A	R	L	A	T	A	T	A	O	X	A	N	U	S	Q
P	D	E	H	D	O	U	E	A	X	I	N	R	L	I	B	G	C	O
O	N	A	R	B	Q	S	L	C	V	Y	I	A	C	G	P	L	Y	I
S	G	R	K	X	A	V	S	O	E	Z	C	S	W	J	H	V	E	G
I	Y	I	L	G	F	W	S	E	S	A	H	M	E	A	S	P	G	S
T	V	E	J	A	Z	A	L	X	I	R	G	T	E	Y	R	G	V	E
I	X	A	E	U	G	R	E	D	P	M	O	X	R	Z	S	U	R	G
V	B	V	C	R	M	P	R	E	C	A	U	C	I	O	N	E	S	U
O	R	M	G	A	W	A	I	M	A	O	U	T	L	S	M	K	N	R
S	H	E	U	L	C	Y	R	L	C	N	F	N	F	I	K	B	J	O
Z	K	B	Z	A	K	I	W	G	W	A	V	E	O	U	N	Ñ	O	X
W	Q	N	L	H	T	R	O	R	L	P	C	N	Y	A	D	I	H	S
K	R	L	F	A	E	N	G	N	R	W	Z	B	R	C	S	A	C	L
B	A	F	L	Q	N	W	Y	B	E	O	F	Ñ	A	F	S	Q	G	A
F	Z	H	L	I	Q	U	I	D	O	S	Y	B	R	S	K	J	L	S

Resuelva el crucigrama:



Horizontales:

- 1 Medidas a tener en cuenta para viajar si padece de falla cardiaca.
- 2 Condición de salud que incluye no haber estado hospitalizado recientemente.
- 3 La altura y las temperaturas extremas podría alterar este proceso.
- 4 Caminar, estirar las piernas, no cruzar las piernas y utilizar prendas holgadas, puede ayudar a prevenir la formación de estos.

Verticales:

- 5 Servicio al que debe acudir ante una urgencia o atención prioritaria en un viaje.
- 6 Este servicio cubrirá los gastos en caso de que requiera consultar durante su viaje.
- 7 Documento que describe su situación médica actual y del cual debe portar siempre una copia.
- 8 De acuerdo al viaje, se debe preguntar al personal de Enfermería por el ajuste en la restricción de estos.