

Recomendaciones para el paciente con Insuficiencia Cardíaca

¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDIACA?

- El corazón es el órgano que se encarga de bombear la cantidad de sangre necesaria de sangre para cubrir las necesidades del organismo. Para su funcionamiento necesita oxígeno y otras sustancias nutritivas.
- Hablamos de insuficiencia cardíaca cuando se produce un desequilibrio entre la capacidad del corazón en bombear la sangre i la cantidad que necesita nuestro cuerpo.
- Esto puede provocar cansancio y ahogo al realizar sus actividades cotidianas, incluso que exista un acumulo de líquidos en pulmones, piernas, barriga...
- Las causas pueden ser: enfermedades de la musculatura del corazón, de las arterias coronarias, de las válvulas cardíacas, enfermedades congénitas...
- Es una enfermedad crónica. No existe un tratamiento curativo **pero podemos controlarla siguiendo cuidadosamente el tratamiento adecuado y modificando los hábitos de vida**. De ésta manera disminuye y mejoran los síntomas, se retrasa la progresión de la enfermedad y por lo tanto, mejora el pronóstico y nuestra calidad de vida.
- Siguiendo el tratamiento que le ha indicado su médico y adaptando aspectos de su vida cotidiana, usted puede colaborar en controlar y mejorar su vida diaria, mejorando su tolerancia al esfuerzo.

NORMAS BÁSIQUES PARA EL TRATAMIENTO DE LA INSUFICIENCIA CARDIACA:

1. Conocer la **enfermedad y los signos de alarma** que indican empeoramiento

Los **síntomas** más comunes de empeoramiento son:

- ✓ Falta de aire o ahogo al hacer esfuerzos o en reposo.
- ✓ Tobillos y piernas hinchadas. La IC puede afectar a los riñones y dificultar la eliminación de sodio (sal) y agua. Frecuentemente, se inflaman las piernas y los tobillos y, a veces, también otras partes del cuerpo, como muslos y abdomen.
- ✓ Sensación de falta de aire al estirarse en la cama, sin incorporar la cabeza. Necesidad de dormir con más de una almohada.
- ✓ Despertarse bruscamente de la cama por ahogo.
- ✓ Cansancio, fatiga.
- ✓ Disminución de la cantidad de orina
- ✓ Palpitaciones (el corazón, para compensar el flujo de sangre deficiente, aumenta el número de latidos)
- ✓ Tos seca, por acumulación de líquidos en los pulmones.



2. El tratamiento se basa en **la dieta, la medicación y la modificación de los hábitos de vida**. Las **descompensaciones de la insuficiencia cardiaca normalmente vienen relacionadas con: No cumplir con la dieta indicada y con el abandono o no cumplimiento de la medicación.**
3. Igualmente ha de saber que **otra enfermedad o proceso de infección puede ocasionar una descompensación de la Insuficiencia cardiaca.**
4. Cumplir con la **medicación** es esencial para su tratamiento. Se tiene que tomar el tratamiento tal y como se los han recetado, en la cantidad y horario recomendados. No tiene que abandonar el tratamiento cuando note mejoría, ni siquiera si desaparecen los síntomas, sin autorización de su médico.
No mezcle sus medicamentos con otros, sin consultar. Ha de saber que hay medicamentos que se venden sin receta que pueden interferir con su medicación. Consulte siempre de forma previa antes de tomar también tratamientos con plantas medicinales, de herboristería...
5. **El ejercicio físico** es beneficioso, especialmente si se realiza de forma habitual.

Consejos generales en relación con el ejercicio físico:

- ✓ Se recomienda 5 veces por semana, adaptado a la edad y a la tolerancia.
- ✓ Ha de realizarlo de forma progresiva, y adaptarlo a sus posibilidades. Siguiendo las indicaciones de su médico y consulte antes de iniciar una actividad, aumentar la intensidad o modificar el ejercicio.
- ✓ Se recomienda no practicar ejercicio hasta pasadas dos horas de haber comido, ni realizarlo en ayunas. Evite comer con abundancia antes del ejercicio.
- ✓ Iniciar el ejercicio poco a poco y finalizarlo con 5 minutos de reducción progresiva de la intensidad, no de forma brusca.
- ✓ Evitar temperaturas extremas y altitud durante el ejercicio.
- ✓ Nadar, caminar, ir con bicicleta en terreno plano, realizar ejercicio al aire libre... es lo más recomendado.
- ✓ No realizar ejercicios violentos, que requieren levantamientos de peso, ...
- ✓ Escojan actividades que más os interesen y os gusten, y valorar realizarlos acompañados, porque de ésta manera se hace más ameno y requiere más compromiso.
- ✓ Utilice ropa cómoda y adecuada para el ejercicio.
- ✓ Las tareas del hogar implican un esfuerzo. Se tienen que iniciar de forma progresiva, realizando pausas. Solicite ayuda si precisa.

Para mejorar la tolerancia al ejercicio:

- ✓ Alterne periodos de descanso entre las tareas que vaya a realizar.
- ✓ La prisa aumenta la fatiga. Programe las actividades.
- ✓ Dormir las horas necesarias.
- ✓ Descanse varias veces al día aunque no esté cansado.

PARE EL EJERCICIO EN CASO DE: cansancio, molestias en el pecho, náuseas, mareos, sudoración... descansando deben de desaparecer, de lo contrario consulte a su médico.

6. Pautas en cuanto a relaciones sexuales:

- Adapte sus relaciones sexuales a su tolerancia al esfuerzo. Por lo general, si es capaz de subir a un primer piso sin asfixia podrá tener relaciones sexuales sin problemas. No obstante, consulte con su médico
- No debe mantener relaciones sexuales si no se siente bien, está muy cansado o tiene dificultades para respirar o dolor en el pecho.
- Evite comidas abundantes antes de realizar este esfuerzo o cualquier otro.
- Procure buscar posiciones que requieran un menor esfuerzo, como por ejemplo tumbado boca arriba o usted y su pareja de lado.
- Si siente incomodidad o cansancio durante las relaciones, debe parar y descansar.
- Informe a su médico, quien le dará indicaciones que algunos tratamientos para la insuficiencia cardíaca pueden ocasionar problemas para la erección o la eyaculación. Consulte a su médico en caso de ser así.
- Consulte cualquier duda al respecto con el equipo que le atiende, quien le dará las indicaciones pertinentes.

7. Ha de mantener una **dieta equilibrada y variada, conocida como “dieta mediterránea”** y teniendo en cuenta:

- **Dieta baja en sal:** evitar el salero de mesa, utilice las especias, ajo, perejil para sazonar las comidas. Evite las conservas, embutidos, precocinados. Para dar buen sabor a los platos podéis utilizar hierbas aromáticas, limón, vinagre, especias ...
- **Dieta baja en grasas:** limitar el consumo de alimentos ricos en colesterol, yemas de huevo, leche entera y derivados, fritos, carnes grasas, embutidos y vísceras.
- Limitar el consumo de líquidos según indicaciones médicas.
- **La forma de cocinar** es muy importante se tiene que cocinar, a la plancha, al horno, sin salsas ni fritos.



8. Es importante que lleve un **control estricto del peso**. Un aumento rápido es síntoma de retención de líquidos.

Le recomendamos que se pese a diario, por la mañana, antes del desayuno y después de orinar. Utilice siempre la misma báscula. Anote, siempre el peso y si **detecta un aumento de 2-3Kg en una semana**, lo ha de comunicar a su médico.



9. Consulte a su médico si puede conducir. Cuando le autoricen, tenga en cuenta que los trayectos no deben de ser largos, y que debe de evitar el estrés.

10. Debe seguir un control de forma habitual de otras enfermedades crónicas que tenga: diabetes, hipertensión...

11. Consulte a su médico sobre el programa de vacunaciones que ha de seguir.

DEBE EVITAR

- El reposo prolongado, haciendo ejercicio según las posibilidades físicas.
- La obesidad, sobrepeso.
- Las situaciones de estrés y la ansiedad.
- Fumar y beber puede perjudicar su estado de salud
- Las bebidas excitantes y/ gaseosas.
- Pastillas efervescentes por su alto contenido en sodio
- Tomar antiinflamatorios tipo aspirina®, ibuprofeno o Voltaren® sin consultar a su médico.
- La tensión arterial alta (realice controles periódicos)

SIGNOS DE ALARMA



Contacte con su médico o acuda a urgencias en caso de:

- **Aumento brusco de peso** de 2-3 kg en una semana. Puede indicar retención de líquidos.
- Si nota empeoramiento del **ahogo o cansancio**, llegando a aparecer en reposo o realizando pequeños esfuerzos. Informe si necesita más almohadas para dormir
- **Falta de aire, tos seca y persistente al acostarse**. Necesita más almohadas para dormir, debe dormir incorporado.
- Tiene tos seca persistente
- Ahogo brusco cuando está dormido.
- Tobillos, piernas o abdomen hinchados, le aprietan los zapatos o no puede abrocharse el pantalón.
- Dolor en el pecho, palpitaciones, mareos o pérdida de conciencia.

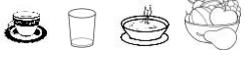
NOTA: Informe siempre de su tratamiento habitual especialmente si hay tratamientos nuevos o modificaciones.

RECUERDE

- Siga una **dieta mediterránea, sin sal y baja en grasas**
- Evite la ingesta de bebidas alcohólicas y recomendamos deje de fumar.
- Controle la cantidad de líquidos que toma
- **Realice ejercicio físico de forma regular**, adaptado a sus capacidades.
- No olvide tomar su **medicación** a la hora señalada y nunca la abandone sin antes consultar.
- **Controle los factores de riesgo**: diabetes, hipertensión, tabaquismo...
- **Cumpla con sus revisiones**. Siga las instrucciones de sus profesionales sanitarios.
- Reanude las relaciones sexuales según las instrucciones de su médico o médica.
- Vigile si aparece algún síntoma.

Consulte ante cualquier duda que le surja

LIBRETA DE CONTROL

| DIA | HORA | PESO | T/A | LATIDOS | COMO SE ENCUENTRA | LIQUIDOS |
|-----|------|------|-----|---------|--|---|
| | | | | |  |  ___ ___ ___ ___ |
| | | | | |  |  ___ ___ ___ ___ |
| | | | | |  |  ___ ___ ___ ___ |
| | | | | |  |  ___ ___ ___ ___ |
| | | | | |  |  ___ ___ ___ ___ |
| | | | | |  |  ___ ___ ___ ___ |

Pueden serle útiles las siguientes guías o páginas de consulta:

https://escueladepacientes.es/images/Pdfs/Guia_Informativa_Insuficiencia_Cardiaca.pdf

<https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/guia-insuficiencia-cardiaca/guia-informativa-insuficiencia-cardiaca.ficheros/162150-Gu%C3%ADa%20Insuficiencia%20Cardiaca.pdf>



Si tiene alguna duda o consulta llame al 935656000.

Si ha sido derivado de otro centro, consulte a su centro de referencia