

Recomendaciones para el paciente con Insuficiencia Cardíaca

DEBE SABER

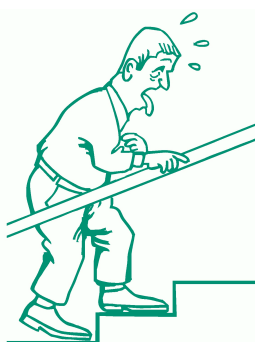
¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDIACA?

- El corazón es el órgano que se encarga de bombear la cantidad de sangre necesaria de sangre para cubrir las necesidades del organismo.
- Cuando el corazón no bombea la cantidad de sangre necesaria de sangre para cubrir las necesidades de su organismo, 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 en la que usted puede tener fases en las que se encuentre mejor y otras en las que puede empeorar.
- Debe saber que no existe tratamiento curativo, pero que 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 BÁSICAS 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.
- Tobillos y piernas hinchadas.
- Sensación de falta de aire al estirarse en plano en la cama.
- Despertarse bruscamente de la cama por ahogo.
- Cansancio, fatiga
- Disminución de la cantidad de orina
- Palpitaciones
- Tos seca, por acúmulo de líquido en los pulmones.

2. El tratamiento se basa en la dieta, la medicación y de modificación de hábitos de vida.
3. Cumpla con la **medicación** que se le ha indicado su médico. Es parte esencial del tratamiento.

4. El **ejercicio físico** es beneficioso, especialmente si se realiza de forma habitual, se recomienda 5 veces por semana. Debe tener en cuenta que ha de realizarlo de forma progresiva, que se debe de adaptar a sus posibilidades. Siga las indicaciones de su médico y consúltelo antes de iniciar una actividad, aumentar de intensidad o modificar el ejercicio.

Consejos generales en relación al ejercicio:

- Se recomienda no practicar ejercicio hasta pasadas dos horas de haber comido, ni realizarlo en ayunas
- Iniciar el ejercicio poco a poco y finalizarlo con 5 minutos de enfriamiento, no de forma brusca.
- Evitar temperaturas extremas y altitud a la hora de hacer ejercicio.
- Nadar, caminar, ir en bicicleta en terreno plano, realizar el ejercicio al aire libre...es lo más recomendado.
- No realizar ejercicios violentos, que requieran levantamientos de peso,...
- Elija actividades que le interesen y gusten, y valore el hacerlas acompañado, porque de este modo se hace más ameno y requiere más compromiso.
- Utilice ropa cómoda y adecuada para el ejercicio
- Las labores domésticas implican un esfuerzo. Se han de iniciar de forma progresiva, realizando pausas. Pida ayuda si es necesario.

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

5. 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
- 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.

6. Debe mantener una **dieta** equilibrada y variada, 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 las cocinas puede 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.

7. 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 en el mismo de 2-3Kg en una semana**, lo ha de comunicar a su médico.



8. 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.

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

10. 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 ha habido cambios en otros tratamientos que usted lleva.
- 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, para 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.**

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
					  	    ____ _
					  	    ____ _
					  	    ____ _
					  	    ____ _
					  	    ____ _
					  	    ____ _



Si tiene alguna duda o consulta llame al 935656000.
Si ha sido derivado de otro centro, consulte a su centro de referencia