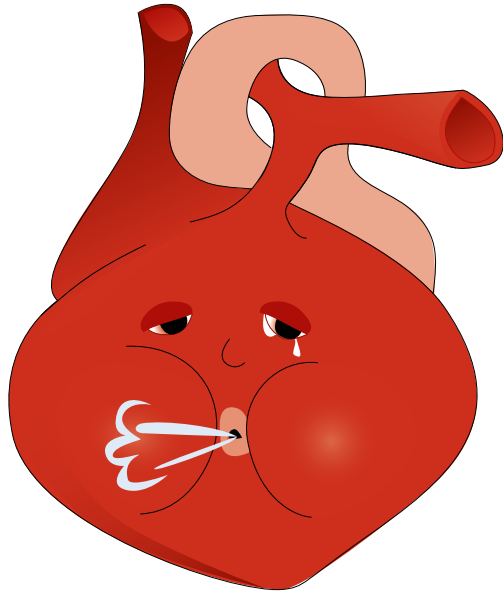


GUÍA EDUCACIONAL
**CUIDA TU
CORAZÓN**

*¿Qué debo hacer para vivir mejor
con mi insuficiencia cardíaca?*

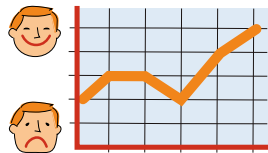
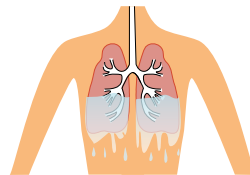


IC: ¿QUÉ ES Y QUÉ DEBO SABER?



- En los pacientes que tienen insuficiencia cardíaca (IC), el corazón es débil y no bombea la sangre de forma normal
- El corazón es incapaz de impulsar la sangre con la fuerza necesaria: esto hace que los órganos y los músculos reciban menos sangre, lo cual **puede provocar la sensación de cansancio o fatiga**

• Además, **los líquidos se acumulan en los pulmones y otras partes del cuerpo**, como las piernas y el abdomen porque no se pueden eliminar correctamente. La retención de líquidos y el ahogo obligan a este corazón débil a latir mucho más rápido, con lo que el corazón se agota aún más



- La insuficiencia cardíaca **es una enfermedad crónica**, por lo que tendrá fases en las que se encontrará mejor y épocas en las que puede empeorar

Por ello, es importante que usted sea el primero en cuidar su corazón siguiendo una serie de normas y consejos que le ayudarán a vivir mejor

SÍNTOMAS MÁS COMUNES

- Sensación de **fatiga**, falta de energía, mareo (sensación de que no puede hacer nada porque está agotado)
- **Falta de aire** o ahogo al hacer esfuerzo o al estirarse
- **Sensación de ahogo** cuando se estira en la cama
- Despertarse bruscamente mientras duerme porque tiene falta de aire

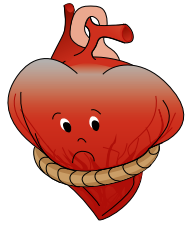


- **Hinchazón** de los tobillos, piernas e incluso de la barriga

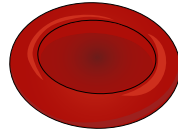


- **Pérdida de apetito**

FACTORES QUE PUEDEN DESCOMPENSAR LA IC



- Angina
- Palpitaciones



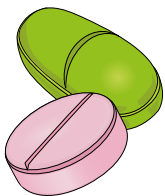
- Anemia



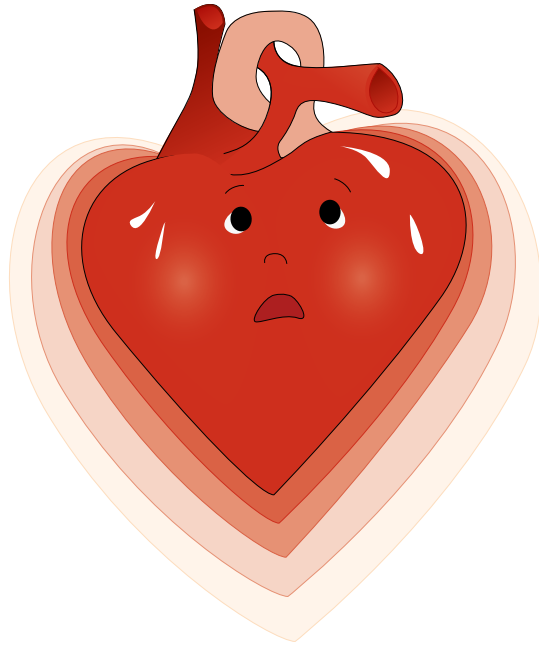
- Resfriados, gripe, pulmonías
- Temperatura límite: frío o calor



- Tomar demasiada sal
- Beber líquidos en exceso



- No tomar la medicación
- Ciertos medicamentos: antiinflamatorios, corticoides



SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA

Debido a la posibilidad de que la enfermedad se descompense, es importante que aprenda a identificar los signos que pueden alertarle:



- **Hinchazón** de pies, tobillos, piernas o abdomen
- **Aumento de peso:** más de 1 kg en un día o más de 2 kg en 2-3 días
- **Disminución** de la cantidad de **orina** a lo largo del día



- **Mareo** o pérdida del conocimiento



- Empeoramiento de **ahogo** y **cansancio**
- **Dolor en el pecho**
- **Palpitaciones, falta de aire,** sobre todo por esfuerzo
- Tener que levantarse bruscamente de la cama por **falta de aire** o **ahogo** **repentino**



- **Tos seca** mantenida al acostarse
- Necesidad de **aumentar el número de almohadas para dormir**

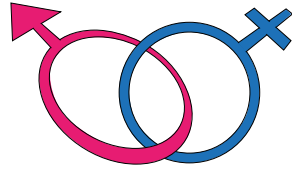


Si usted presenta alguno de estos síntomas consulte con su médico/a o enfermero/a

ESTILO DE VIDA/RECOMENDACIONES



- Intente controlar el estrés



- Sexualidad: los pacientes estables pueden llevar una actividad sexual normal que no origine síntomas en exceso

- No beba alcohol: éste puede favorecer que su corazón se debilite y que su enfermedad se descompense. **La cerveza sin alcohol es una buena alternativa**
- Limite el consumo de excitantes
- No fume



- Pésese cada día y anótelo en el diario del paciente: recuerde que cuando el corazón se descompensa de nuevo nos avisa provocando un aumento brusco del peso por la retención de líquidos. **Si el peso aumenta bruscamente debe avisar a su médico o enfermera para ajustar el tratamiento**

- **Tómese la tensión y el pulso a menudo y anótelos en el diario del paciente.** Es posible que tenga que realizar diferentes tratamientos para conseguir que el corazón bombee mejor, especialmente con fármacos que ayuden a controlar la frecuencia cardíaca. Por ello es importante que se tome el pulso contando los latidos que tiene por minuto y lleve un registro diario



EJERCICIO



- En caso de ser posible, **realice ejercicios de manera regular**, alternando con momentos de reposo. Si se ahoga, pare para descansar
- Use ropa cómoda, holgada y calzado adecuado para evitar lesiones

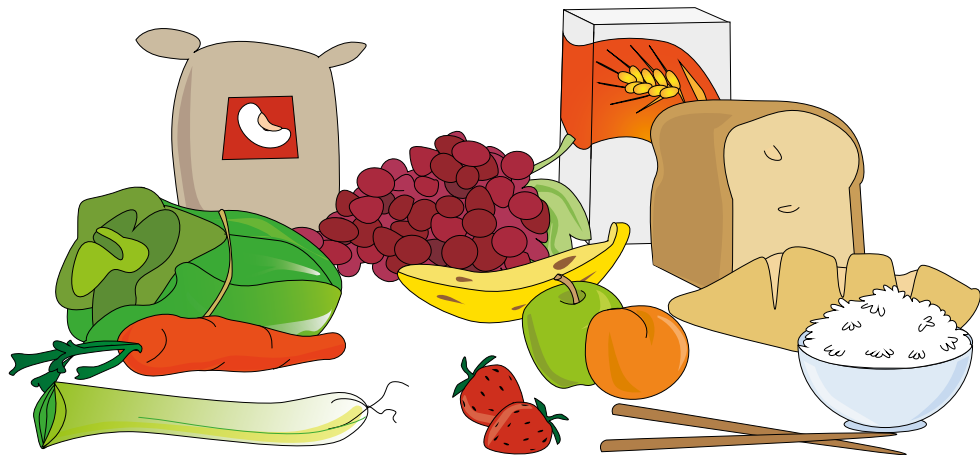
- **Desayune** una hora antes de iniciar el ejercicio o si se trata del almuerzo, dos horas antes
- Empiece **gradualmente** hasta alcanzar una intensidad en la que se encuentre cómodo
- Preferentemente: subir escaleras, andar en terreno llano o natación en agua templada
- No realice ejercicio a **temperaturas extremas.**



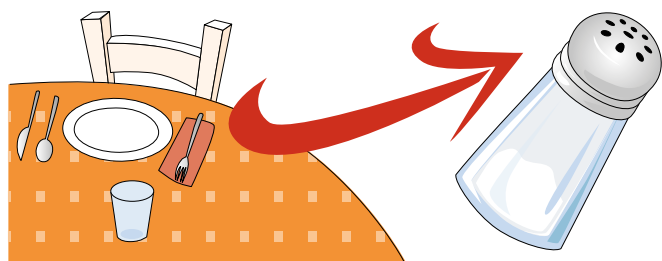
Es muy importante consultar a su equipo médico sobre el nivel de ejercicio que puede usted realizar

ALIMENTACIÓN

Las personas con IC a menudo pueden mejorar sus síntomas cuidando la dieta. Realice una dieta equilibrada y variada:



- **Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra:** verduras, frutas, cereales, legumbres y alimentos integrales
- **Disminuya la ingesta de grasas y colesterol:** coma pescado azul y carne blanca
- **Evite comidas preparadas,** alimentos enlatados y embutidos
- Cocine alimentos al vapor, al papillot, al horno o al microondas, pues de este modo mantienen más el sabor y no es necesario añadir sal. **Evite las frituras**
- **Modere la cantidad de líquidos**

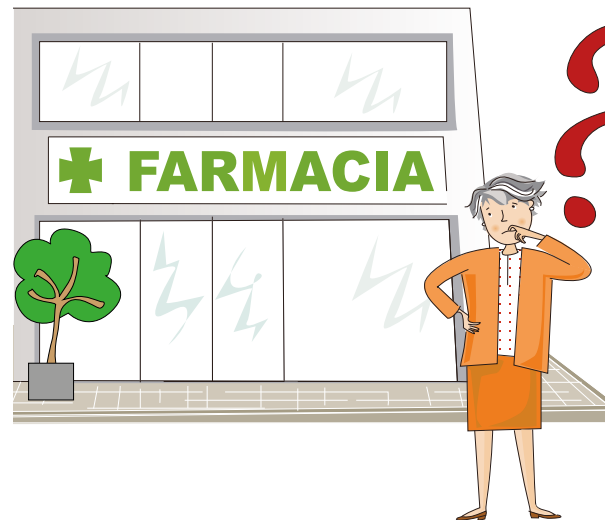


- Tome una dieta **pobre en sal**, retire el salero de la mesa: así evitará retener líquidos que empeorarían sus síntomas y le obligarían a ingresar en el hospital

- No tome sustitutos de la sal de los herbolarios: pueden perjudicarlo
- **Use condimentos en sustitución de la sal:** vinagre, limón, laurel, mostaza en grano, pimienta...

Lea con atención el etiquetado de los alimentos, para conocer su contenido en sal

MEDICACIÓN



- **No tome ningún fármaco que no le haya indicado su médico**, ya que algunos pueden ser perjudiciales para usted



- Todos los días, ha de tomarse los tratamientos, **tal y como se los ha prescrito su médico**

- El tratamiento que recibe puede tener efectos secundarios como: cansancio o mareo, aumento de peso, mayor sensación de ahogo, silbidos al respirar, manos y pies fríos, falta de ánimo y problemas de erección; **en caso de que aparezcan estos síntomas o signos comuníquese a su médico**



- Consulte a su médico antes de tomar: antiinflamatorios, corticoides, fármacos efervescentes y bloqueadores de los canales del calcio



- No tome productos de herboristería sin consultar antes con su médico

