



GUÍA PARA PACIENTES CON INSUFICIENCIA CARDIACA



¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDIACA?

La insuficiencia cardiaca aparece cuando el corazón se debilita y es incapaz de bombear la sangre adecuadamente a todo el organismo. Debido a que el corazón no puede hacer circular la sangre con normalidad, sus músculos y otros órganos reciben menos sangre y los líquidos tienden a ser retenidos en los pulmones o en otros lugares como las piernas y abdomen: como consecuencia de ello puede notar que se fatiga con más facilidad para llevar a cabo sus actividades cotidianas y que, quizás, se le hinchan los pies o otras partes de su cuerpo.

La insuficiencia cardiaca es un problema crónico, que no podemos curar en la mayoría de ocasiones, pero que sí **podemos controlar realizando pequeños cambios en los hábitos de vida y tomando el tratamiento adecuado.**

SÍNTOMAS DE LA INSUFICIENCIA CARDIACA

- Dificultad para respirar, especialmente al hacer esfuerzos.
- Sensación de falta de aire al estar tumbado en la cama o incluso al dormir, teniéndose que despertar bruscamente.
- Hinchazón de pies, tobillos y abdomen.
- Aumento inexplicado de peso.
- Cansancio o debilidad.
- Disminución de la cantidad de orina.
- Tos seca.
- Pérdida de apetito.



CAUSAS DE LA INSUFICIENCIA CARDIACA

- Enfermedad de las arterias coronarias (cardiopatía isquémica), es decir, el estrechamiento de las arterias del corazón.
- Presión arterial alta (hipertensión arterial).
- Enfermedades de las válvulas cardíacas (valvulopatías).
- Enfermedades del músculo cardíaco (miocardiopatía).



TRATAMIENTO

CAMBIOS EN LOS HÁBITOS DE VIDA

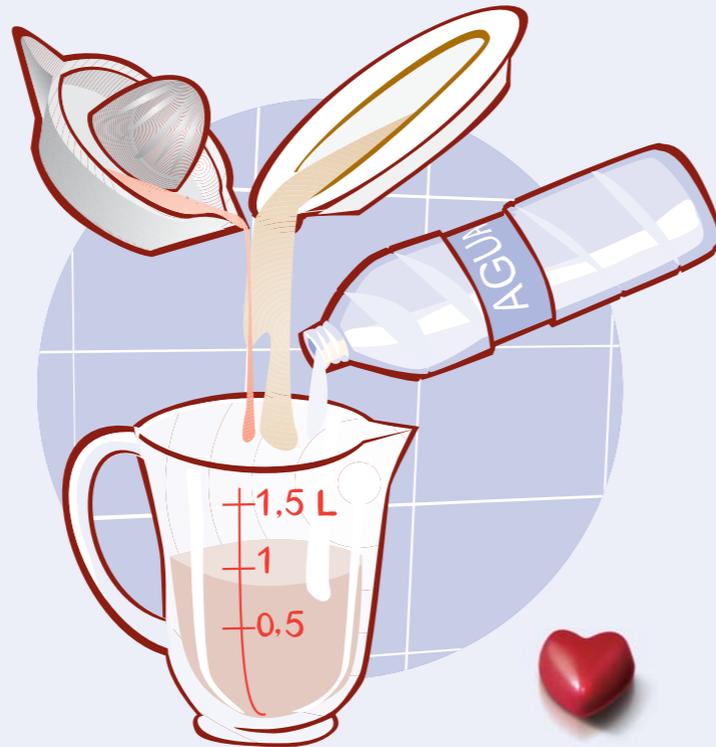


Dieta baja en sal

Es muy importante eliminar o reducir el consumo de sal. La sal aumenta su presión arterial y provoca retención de líquidos, lo cual puede hacer que sus síntomas empeoren. Una buena manera de evitar la retención de líquidos es limitar la sal en la mesa, en la cocción de los alimentos y no consumir alimentos salados.

Líquidos

La reducción de líquidos que puede tomar, reduce el volumen de sangre que llega al corazón y, en consecuencia, disminuye el esfuerzo que éste debe realizar. Es importante controlar la cantidad de líquidos que toma (no sólo el agua, sino también zumos, café, leche, sopas, frutas...). Sumándolo todo no debe superar los 1,5 - 2 litros diarios.



Ejercicio

Procure mantenerse lo más activo posible. El ejercicio moderado le ayudará a sentirse mejor. Las actividades más recomendables son andar y nadar. Pida consejo a su equipo médico antes de empezar una actividad física programada.

TRATAMIENTOS

Tomarse los medicamentos prescritos, tal y como se lo ha indicado su médico, es una parte importante del tratamiento de la insuficiencia cardiaca. Dependiendo de sus síntomas y diagnóstico, es probable que el médico inicie el tratamiento con un medicamento y que agregue otros con el tiempo. La mayoría de pacientes pueden mejorar mucho tomando sus medicamentos y cambiando su estilo de vida. En algunos casos seleccionados puede ser necesaria una operación para mejorar los síntomas y la evolución de la insuficiencia cardiaca.



CONSEJOS PARA ENCONTRARSE MEJOR



- Péselese diariamente. ¡Recuerde que un aumento brusco del peso le avisa de una nueva recaída!
- Limite la ingesta de líquidos.
- Evite comer alimentos con un alto contenido en sal.
- No añada sal a las comidas.
- Deje de fumar y reduzca el consumo de alcohol.
- Haga ejercicio cada día.
- Tómese la medicación que su médico le ha indicado.
- Avise cuando detecte algún problema.



¡¡ RECUERDE LOS SIGNOS DE ALARMA!!

Consulte a su médico o enfermera, si aparece cualquiera de estos síntomas:

- Ganancia de peso rápida: más de 1 Kg en un día o más de 2 Kg en 2 o 3 días.
- Hinchazón de pies, tobillos o abdomen.
- Disminución de la cantidad total de orina.
- Empeoramiento de la sensación de falta de aire.
- Necesidad de aumentar el número de almohadas para dormir.
- Tos seca persistente.
- Dolor en el pecho.
- Empeoramiento del cansancio.
- Pérdida de conciencia o mareo.

