

DIETA Y EJERCICIO EN
PACIENTES
CON **INSUFICIENCIA**
CARDIACA



COORDINADORES: **Domingo A. Pascual Figal** y **Francisco J. Pastor Pérez**

AUTORES: **Lucía Fernández Gasso**, **Juan José Martínez Díaz**,
Francisco J. Pastor Pérez y **Domingo A. Pascual Figal**

OBJETIVOS DE LA ALIMENTACIÓN

- ❑ Realizar una dieta variada y equilibrada, siendo ideal seguir la Dieta Mediterránea.
- ❑ Disminución de la sal en la dieta.
- ❑ Mantenimiento del peso “seco” con el control de los líquidos que le indique su médico.
- ❑ Eliminar bebidas de alta graduación alcohólica. Limitar el consumo a una copa de vino al día.
- ❑ Control de los niveles de potasio, restringiendo algunos alimentos en caso necesario.

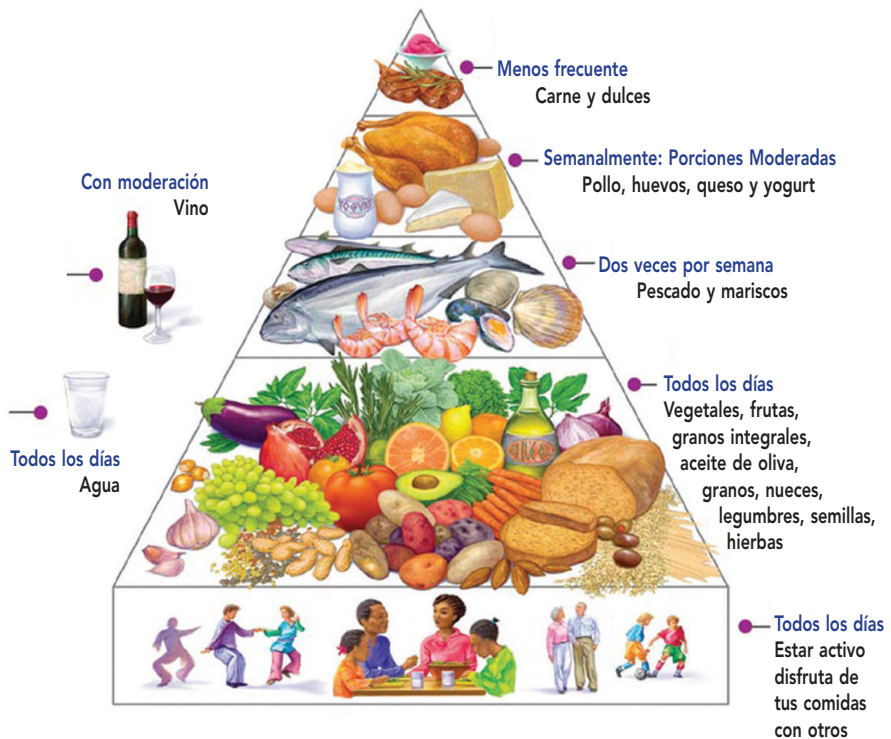


DIETA

La dieta ideal es la MEDITERRÁNEA

Se basa en comidas ricas en:

- Verduras y frutas.
- Alimentos ricos en fibra.
- Aceite de oliva, que es una grasa saludable.
- Legumbres y pescado.
- Pequeñas cantidades de carne de cerdo y vaca.
- Alimentos que se sazonan de manera simple sin salsas, ni jugos de la carne.



! ALIMENTOS A EVITAR: GRASAS SATURADAS Y COLESTEROL

- Leche entera y derivados de la misma (tomar desnatados).
- Yemas de huevos.
- Comida frita.
- Dentro de la fruta evitar el coco.
- Dulces y la mantequilla.
- Embutidos.
- Carnes rojas grasas (tomar carne de ave sin la piel)



! ALIMENTOS A EVITAR: SAL

La sal hace que nuestro organismo retenga líquido, así que el primer paso a tomar es **QUITAR EL SALERO DE LA MESA**. El siguiente es **COCINAR SIN SAL**, y el tercero **EVITAR COMIDAS QUE CONTENGAN ALTAS CANTIDADES DE SODIO**.

- ❖ Salsas, mostaza y zumos embotellados
- ❖ Sopas en sobres o enlatadas
- ❖ Pepinillos y repollo en vinagre, aceitunas
- ❖ Comida china
- ❖ Embutidos y conservas
- ❖ La mayoría de las comidas congeladas
- ❖ Alimentos y comidas precocinadas
- ❖ Queso salvo los sin sal y queso de untar
- ❖ Mantequilla con sal
- ❖ Patatas fritas y galletas
- ❖ Bebidas gaseosas



POTASIO

Algunos diuréticos que empleamos para el control de la retención hídrica pueden disminuir sus niveles, produciendo sobre todo calambres musculares. Sin embargo otros fármacos pueden favorecer su acumulación en el organismo con el riesgo de aparición de determinadas arritmias. Es importante por tanto saber cuales son las fuentes de potasio en nuestra alimentación:

- ❖ Plátanos
- ❖ Naranjas naturales y en zumo
- ❖ Ciruelas
- ❖ Dátiles
- ❖ Melones y sandías
- ❖ Uvas pasas
- ❖ Higos
- ❖ Patatas
- ❖ Tomates natural o en zumo
- ❖ Calabaza
- ❖ Espinacas



Pregunte a su médico o enfermera si necesita restringir o aumentar los aportes de potasio en la dieta dependiendo lo que predomine en su caso.

EJERCICIO



- ✓ Evitar el reposo continuo una vez que ha sido dado de alta.
- ✓ Evitar permanecer tiempos prolongados en la cama, y es importante levantarse al sillón y comenzar a moverse con ayuda.
- ✓ Dormir al menos 8 horas y descansar después de la comida principal.
- ✓ Comenzar realizando pequeños paseos por el pasillo y aumentar progresivamente la intensidad.
- ✓ Evitar salir al inicio a la calle solo.
- ✓ El ejercicio debe realizarse con ropa cómoda y holgada, y calzado plano y fuerte.

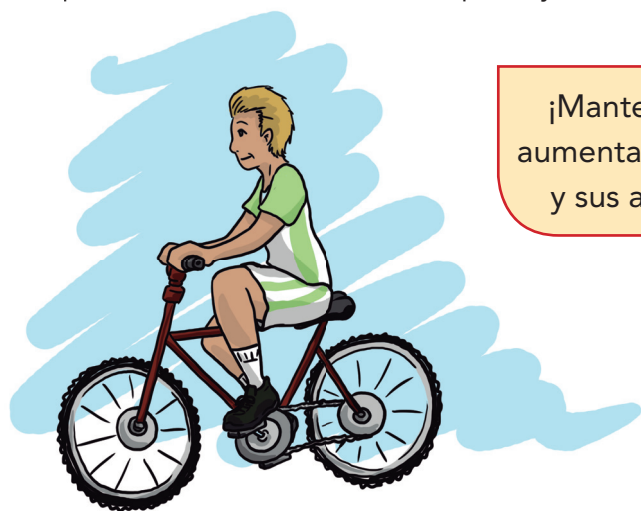


EJERCICIO

- ✓ No realice ejercicio a temperaturas extremas.
- ✓ Comience con recorridos llanos sin cuestras y con posibilidad de sentarse.
- ✓ Aumente el tiempo de paseo de forma progresiva, siendo ideal que hiciera al menos 30 minutos diarios.
- ✓ Evite levantar mucho peso.
- ✓ Si se encuentra bien y es capaz de pasear sin dificultad, podrá comenzar a realizar deportes de baja intensidad (bicicleta en terreno llano y estática durante 20 minutos, natación en agua templada o gimnasia controlada).



Si tiene **fatiga, mareo o dolor en el pecho**, baje el ritmo y busque un lugar donde sentarse hasta desaparecer los síntomas. Si no se recupera o los síntomas aumentan, pida ayuda o llame al 061.



¡Mantenerse activo
aumentará su bienestar
y sus años de vida!

CONTACTO

Teléfonos de su Centro de Salud

Emergencias

061 ó 112

