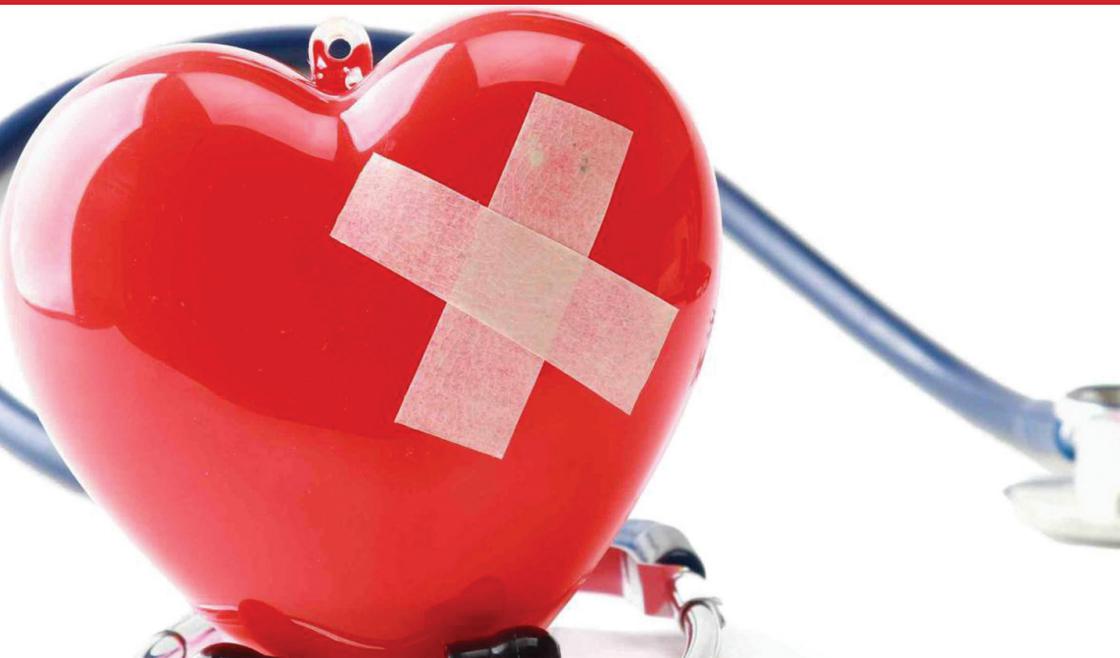


INFORMACIÓN PARA
PACIENTES
CON **INSUFICIENCIA**
CARDIACA



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**

¿QUÉ ES 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, los 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 aparece fatiga, cansancio o hinchazón en pies y abdomen.



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. Dependiendo de sus síntomas y diagnóstico, es probable que el médico inicie el tratamiento con un medicamento y que agregue otros con el tiempo.

CAUSAS DE LA INSUFICIENCIA CARDIACA

- Infarto o 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 (miocardiopatías).
- Alteraciones del ritmo cardíaco (arritmias).

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 inexplicable de peso.
- Cansancio o debilidad.
- Disminución de la cantidad de orina.
- Tos seca y pitidos al respirar.
- Pérdida de apetito.



AYÚDENOS A CONTROLAR SU ENFERMEDAD

Conocimientos sobre la enfermedad



Necesitamos que usted forme parte activa en el control de su enfermedad y para ello el primer paso es que la conozca y entienda. Su médico o enfermero/a le va a enseñar unas nociones básicas acerca de la misma, abordando desde sus causas hasta los síntomas o tratamientos disponibles. No dude en preguntar todo aquello que no entienda.

Autocontrol domiciliario

Es un aspecto fundamental para intentar conseguir un adecuado control de la enfermedad. Necesitamos que se pese a diario, y además que se tome la tensión arterial y la frecuencia cardiaca con regularidad, al menos dos o tres veces por semana. Esta información es muy útil para adelantarnos a posibles descompensaciones, o a reconocer efectos adversos de determinados fármacos que utilizamos. Utilice un diario para anotar estas medidas.



Tratamiento farmacológico

Debe seguir el tratamiento prescrito por su médico y no lo deje aunque se encuentre bien. Consulte a su médico o enfermero/a si aparecen efectos adversos.



Dieta baja en sal

Es muy importante 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 disminuir la sal en la cocción de los alimentos, eliminarla de la mesa y no consumir alimentos salados.

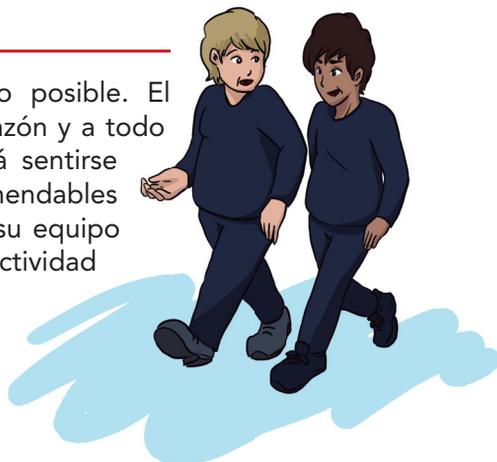


Líquidos

Al funcionar mal su corazón, se facilita que se retengan líquidos, por lo que debe reducir la ingesta de líquidos para evitar la retención y disminuir el esfuerzo del corazón. Controlar la cantidad de líquidos que toma, no solo el agua, sino también zumos, café, sopas, o fruta. Sumándolo todo no debe superar 1,5-2 litros diarios.

Ejercicio

Procure mantenerse lo más activo posible. El ejercicio moderado ayuda a su corazón y a todo el sistema cardiovascular, y le hará sentirse mejor. Las actividades más recomendables son andar y nadar. Pida consejo a su equipo médico antes de empezar una actividad física programada.



SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALARMA

Consulte a su médico o enfermera si aparece:

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



PARA RECORDAR...

- Pésese diariamente. Un aumento brusco del peso le avisa de una nueva recaída.
- Tómese la tensión arterial y las pulsaciones al menos dos o tres veces por semana.
- Limite la ingesta de líquidos. ¡No más de 1,5-2 litros al día!
- Evite comer alimentos con un alto contenido en sal. Utilice nuevos condimentos (pimienta, limón, vinagre, ajo, etc).
- Evite las cenas copiosas.
- Deje de fumar y reduzca el consumo de alcohol.
- Haga ejercicio cada día.
- Tómese la medicación que su médico le ha indicado.
- Es conveniente que se vacune contra la gripe todos los años y al menos una vez o cada 5 años contra el neumococo.
- Avise cuando detecte algún problema.



CONTACTO

Teléfonos de su Centro de Salud



Emergencias

061 ó 112

