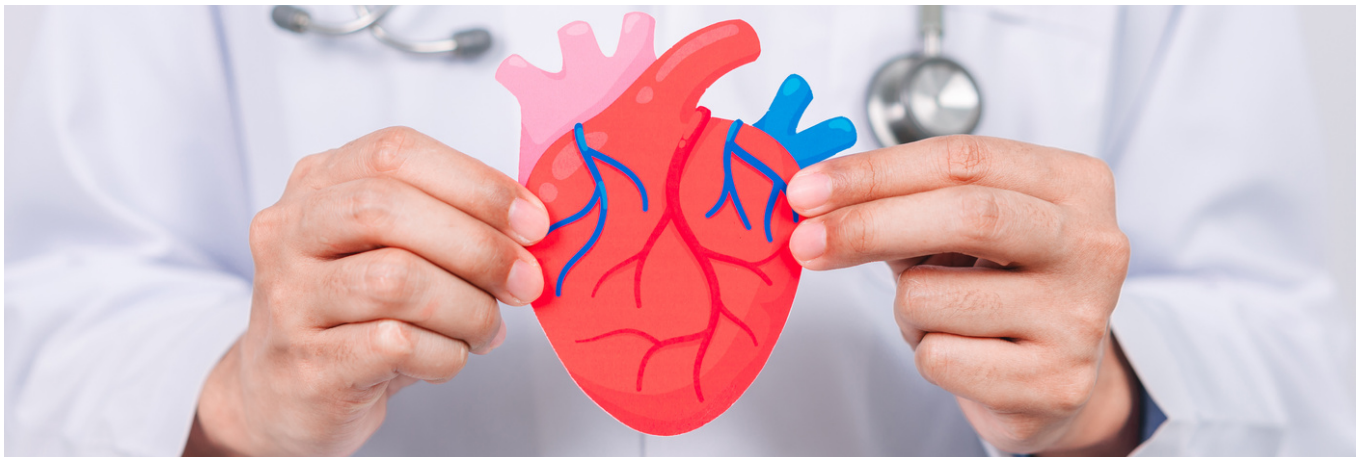




INSUFICIENCIA CARDIACA

En la **Insuficiencia Cardíaca (IC)** el corazón bombea la sangre con menos fuerza, provocando que no llegue la suficiente al resto de nuestro cuerpo. Esto provoca síntomas como **sensación de cansancio y fatiga**.

Como el corazón no bombea la sangre correctamente, se pueden **acumular líquidos** en zonas como los pulmones, abdomen y piernas.

Es importante conocer que la IC es una **enfermedad crónica**, la cual puede pasar por fases donde se encontrará mejor y fases de descompensación. Por ello, es importante **cuidarse** aunque se encuentre bien.

¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDO TENER?

Los **síntomas** más comunes son los siguientes:

- Falta de aire y sensación de **ahogo** con esfuerzos.
- Necesidad de dormir incorporado.
- Sensación de **cansancio** y mareo.
- **Hinchazón** y acumulación de líquidos en tobillos, piernas y abdomen.
- Pérdida de apetito.
- Aumento brusco de **peso**.

Los **síntomas de alarma** que le pueden indicar una **descompensación** de su enfermedad son los siguientes:

- Aumento de **peso** más de 1 kg en 1 día o más de 2 kg en 2-3 días.
- Disminución de la cantidad de **orina**.
- **Mareo** o pérdida del conocimiento.
- Empeoramiento del **ahogo** y cansancio.
- Dolor de **pecho**.
- Palpitaciones en el pecho y **falta de aire**.
- Hinchazón y acumulación de **líquido** en tobillos, piernas y abdomen.
- **Tos seca** al acostarse y necesidad de utilizar almohadas para dormir.

SI PRESENTA ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS DEBE AVISAR A SU MÉDICO/A ENFERMERO/A



Hay que **vigilar** que no aparezcan nuevos síntomas o que no empeoren los que tenemos normalmente. Cuanto antes se detecten, antes se podrá intentar **mejorarlos**.

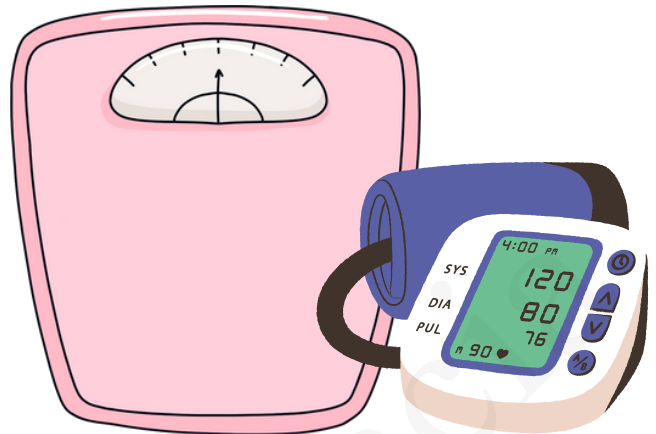
ESTILO DE VIDA

Uno de los pilares básicos de su tratamiento es llevar un **estilo de vida saludable**:

- El consumo de **alcohol y tabaco** pueden descompensar su enfermedad.
- En caso de ser posible, se debe realizar **ejercicio físico** de forma regular. Empieza de una forma gradual.
- Aumente el consumo de **alimentos ricos en fibra**: verduras, frutas, legumbres.
- Priorice **grasas saludables** como el pescado azul y la carne blanca.
- Se recomienda evitar **alimentos ultraprocesados** o comidas preparadas.
- Evitar los alimentos fritos. Priorice cocinar al vapor, al horno, etc.
- Tome una **dieta pobre en sal**. La sal hace que nuestro cuerpo retenga más cantidad de agua. La mayoría de la sal se encuentra **oculta** en los alimentos, lee con atención el etiquetado: bollería industrial, embutido, queso, salsas, pastillas de caldo, conservas, etc.
- Use condimentos en sustitución de la sal.
- Modere la cantidad de **líquidos** a 1,5-2 litros al día (agua, leche, infusiones). Se debe aumentar si la situación lo requiere (calor excesivo, vómitos, fiebre, etc.)



RECOMENDACIONES



Seguir estas **recomendaciones** son muy importantes para su salud:

- No tome ningún **fármaco** sin que se lo haya indicado su Médico/a.
- Tome su medicación tal y como se lo han indicado. Tener un pastillero puede ser de gran ayuda.
- No tome productos de **herboristería** sin consultar con su Médico/a, Enfermero/a.
- Consulte con su profesional sanitario de referencia antes de tomar medicamentos como: antiinflamatorios, corticoides, etc.
- Es importante **controlar su peso** todos los días al levantarse, antes de desayunar y después de orinar. Lo debe anotar en la hoja de registro.
- Se debe tomar la **tensión arterial** y el pulso y anotarlos en la hoja de registro.
- Debe seguir las recomendaciones de **vacunación** anuales.





MI HOJA DE REGISTRO