

Guía para pacientes con insuficiencia cardiaca



Hospital La Luz

Grupo  quirónsalud



I. ¿Qué es la insuficiencia cardiaca?

Usted tiene una enfermedad que se llama insuficiencia cardiaca.

La insuficiencia cardiaca se produce cuando el músculo del corazón no bombea sangre tan bien como debería hacerlo. Cuando esto sucede, la sangre a menudo retrocede y el líquido se puede acumular en los pulmones, en el abdomen y en las piernas.

Existen múltiples causas que pueden debilitar el corazón y producir insuficiencia cardiaca. Su médico le explicará por qué su corazón está enfermo.

La insuficiencia cardiaca puede ser constante (crónica) o puede comenzar de manera repentina (aguda). Algunos de los signos y síntomas de la insuficiencia cardiaca pueden ser:

- Falta de aliento o sensación de ahogo con pequeños esfuerzos o en reposo.
- Dificultad para respirar por tener líquido acumulado en los pulmones.
- Hinchazón de piernas o de tripa por retención de líquido.
- Aumento de peso muy rápido debido a la acumulación de líquidos.

El tratamiento y el seguimiento adecuado pueden ayudarle a fortalecer su corazón y a mejorar su calidad de vida. Aunque se encuentre bien, no debe descuidarse, ya que la insuficiencia cardiaca es una enfermedad crónica y, si no se controla, los síntomas pueden reaparecer en cualquier momento.



II. ¿Cuáles son los signos de alarma en la insuficiencia cardiaca?

Si presenta alguno de estos síntomas, usted puede estar reteniendo líquidos y, por tanto, necesitará subir la dosis de diurético (las pastillas para orinar). Además, debe contactar con su médico, lo antes posible, para que podamos ayudarle.



- Ganancia rápida de peso:
2Kg en 3 días
3Kg en 5 días.



- Le falta aire, más que de costumbre.



- Se le hinchan las piernas o el abdomen



- Necesita dormir con más almohadas o, incluso sentado



- Se cansa o se marea más que de costumbre



- Orina menos



III. Consejos y recomendaciones

1. **PESARSE TODOS LOS DÍAS**

Se pesará en ayunas, tras la primera micción de la mañana. Utilizar siempre la misma báscula. Apuntarlo y traerlo a la consulta.

2. **TOMARSE LA TENSIÓN ARTERIAL Y LAS PULSACIONES**

Debe hacerlo, al menos, 2-3 días en semana. Realizará la medición por la mañana, antes de tomar el tratamiento del desayuno. Apuntarlo y traerlo a la consulta.

3. **TOMARSE SIEMPRE LA MEDICACIÓN.**

Es recomendable que organice sus pastillas con un pastillero. Cuanto mejor cumpla con el tratamiento, mejor se sentirá.

4. **NO FUMAR**

Ni ser fumador pasivo.

5. **VACUNARSE ANUALMENTE DE LA GRIPE, Y UNA VEZ DEL NEUMOCOCO.**

6. **EVITAR LOS ANTIINFLAMATORIOS:**

Diclofenaco, ibuprofeno, naproxeno, enantyum...



CONSEJOS DE DIETA

Le recomendamos llevar una alimentación variada, basada en el esquema del plato Harvard.

El Plato para Comer Saludable, también llamado plato Harvard, ha sido creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard y los editores en Publicaciones de Salud de Harvard. Se trata de una guía para crear comidas saludables y equilibradas.



RESPECTO A LA SAL...

- La sal es como una esponja y hace que su cuerpo retenga más líquido, por lo que facilita que aparezcan los síntomas: más ahogo, piernas hinchadas, etc.
- A la sal, también se le llama sodio. Recomendamos que mire las etiquetas de los alimentos que consuma ya que muchos alimentos tienen sodio/sal, aunque no se pueda ver.
- **Consejos para llevar una dieta baja en sal:**
 1. No ponga el salero en la mesa.
 2. Compre sobrecitos monodosis de 1gr de sal.
 3. No use otros tipos de sal: “sal sin sodio”, “sal de farmacia”.
 4. Para dar sabor a las comidas, use especias, guindilla, vinagre, limón, pimentón, cebolla, ajo...

Ejemplos de alimentos con MUCHA SAL:



Embutidos y quesos



Aceitunas y encurtidos



Agua con gas



Salsas industriales



Snacks y aperitivos salados



Pan (tomar a diario pan sin sal)



Pastillas de caldo concentrado



Conservas y enlatados



Cocina rápida y precocinada

RESPECTO A LOS LÍQUIDOS...

- No beba más de 1.5 ó 2 litros al día de líquidos, incluyendo: caldos, leche, infusiones...
- Piense que el líquido que beba extra, se le puede acumular en los pulmones, en las piernas, en la tripa...

RECOMENDACIONES SOBRE EL EJERCICIO FÍSICO

El corazón es un músculo y estará más fuerte si usted se mantiene activo. Las personas con insuficiencia cardiaca deben intentar realizar ejercicio físico, al menos, cinco días en semana.

No se esfuerce hasta sentirse mal, pero tampoco se quede quieto ni en reposo todo el día. Usted podrá ir incrementando el tiempo y la intensidad del ejercicio de forma progresiva.

- **Recomendamos...**

1. Iniciar el ejercicio, al menos, una hora después de las comidas.
2. Utilizar ropa y calzado cómodo.
3. No realizar ejercicio a temperaturas extremas.

- **Algunos ejemplos de actividades que le ayudarán a fortalecer su corazón:**

1. Paseos en llano o sobre tapiz rodante.
2. Pasear en bicicleta o hacer bicicleta estática.
3. Natación, baile...

INFORMACIÓN SOBRE EL CONTACTO

Puede contactar con la Unidad de Insuficiencia Cardiaca a través del teléfono de nuestras secretarías o mediante correo electrónico:

638 962 517

secretariacardio.hll@quironsalud.es



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

DESCÁRGATE LA APP



Cita previa

900 301 013



quironsalud.es

Hospital La Luz

Grupo  quirónsalud

C/ del Maestro Ángel Llorca, 8
28003 Madrid

91 453 02 00

Quirónsalud, la salud persona a persona.

Más de 180 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud.