

Informació per al Pacient

INSUFICIÈNCIA CARDÍACA

¿QUÈ ÉS?

- El cor és l'òrgan que s'encarrega d'impulsar la quantitat necessària de sang per cobrir les necessitats de l'organisme. Pel seu funcionament necessita oxigen i altres substàncies nutritives.
- Parlem d'insuficiència cardíaca quan hi ha un desequilibri entre la capacitat del cor per bombejar sang i la quantitat que necessita el nostre cos.
- Això pot provocar cansament, debilitat i ofec... i les activitats quotidianes poden ser difícils de realitzar i fins i tot que hi hagi una acumulació de líquids en pulmons, cames, panxa ...
- Les causes poden ser: malalties de la musculatura del cor, de les artèries coronàries, de les vàlvules cardíques, malalties congènites ...
- És una malaltia crònica. No existeix un tractament curatiu **però podem controlar-la seguint acuradament el tractament adequat i modificant els hàbits de vida**. D'aquesta manera disminueixen i milloren els símptomes, es retarda la progressió de la malaltia i per tant, millora el pronòstic i la nostra qualitat de vida.
- Seguint el tractament que li ha indicat el seu metge i adaptant aspectes de la seva vida quotidiana, vostè pot col·laborar en controlar i millorar la seva vida diària, millorant la seva tolerància a l'esforç.

NORMES BÀSIQUES PEL TRACTAMENT DE LA INSUFICIÈNCIA CARDIACA

1. Hem de conèixer la malaltia i els signes d'alerta que indiquen empitjorament

Els símptomes més comuns d'empitjorament són:



- ✓ Manca d'aire o ofec en fer esforços o en repòs.
- ✓ Turmells i cames inflades. La IC pot afectar als ronyons i dificultar l'eliminació de sodi (sal) i l'aigua. Freqüentment, s'inflamen les cames i els turmells i, a vegades, també altres parts del cos, com cuixes i abdomen.
- ✓ Sensació de falta d'aire a l'estirar-se al llit, sense incorporació del cap. Necessitat de dormir amb més d'un coixí.
- ✓ Despertar bruscament del llit per ofec.
- ✓ Cansament, fatiga.
- ✓ Disminució de la quantitat d'orina.
- ✓ Despertar-se bruscament per ofec, normalment de forma sobtada
- ✓ Palpitacions (el cor, per compensar el flux de sang deficient, augmenta el número de batecs)
- ✓ Tos seca, per acumulació de líquid en els pulmons.



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

Hospital El Pilar

Grupo  quirónsalud

2. El tractament es basa en **la dieta, la medicació i la modificació d'hàbits**. Les descompensacions de la insuficiència cardíaca normalment vénen relacionades amb: **No complir amb la dieta indicada i amb l'abandó o no compliment de la medicació**.
3. Igualment ha de saber que **una altre malaltia o procés d'infecció pot ocasionar una descompensació de la Insuficiència cardíaca**.
4. Complir amb la **medicació** és essencial pel seu tractament. Ha de prendre els tractaments tal i com se'ls han receptat, en la quantitat i horari recomanats. No ha d'abandonar el tractament quan noti millora, ni tan sols si desapareixen els símptomes, sense autorització del seu metge. No barregi els seus medicaments amb altres, sense consultar. Ha de saber que hi ha medicaments que es venen sense recepta que poden interferir amb la seva medicació. Consulti sempre de forma prèvia abans de prendre també tractaments amb plantes medicinals, d'herboristeria...
5. **L'exercici físic és beneficiós, especialment si es realitza de forma habitual.**

Consells generals relacionats amb l'exercici físic:

- ✓ Es recomana 5 vegades per setmana, adaptada a l'edat i a la tolerància.
- ✓ Ha de realitzar-lo de forma progressiva, i d'adaptat a les seves possibilitats. Seguiu les indicacions del seu metge i consulti abans d'iniciar una activitat, augmentar d'intensitat o modificar l'exercici.
- ✓ Es recomana no practicar exercici fins passades dues hores d'haver menjat, ni realitzar-lo en dejú. Eviti menjars abundants abans de l'exercici.
- ✓ Iniciar l'exercici poc a poc i finalitzar-lo amb 5 minuts de refredament, no de forma brusca.
- ✓ Evitar temperatures extremes i altitud a l'hora de fer exercici.
- ✓ Nedar, caminar, anar amb bicicleta en terreny pla, realitzar l'exercici a l'aire lliure ... és el més recomanat.
- ✓ No realitzar exercicis violents, que requereixin aixecaments de pes, ...
- ✓ Trieu activitats que us interessin i agradin, i valoreu el fer-les acompanyat, perquè d'aquesta manera es fa més amè i requereix més compromís.
- ✓ Utilitzeu roba còmoda i adequada per a l'exercici
- ✓ Les tasques domèstiques impliquen un esforç. S'han d'iniciar de forma progressiva, realitzant pauses. Demaneu ajuda si cal.

Per millorar la tolerància a l'exercici:

- ✓ Alterneu períodes de descans entre les tasques que realitzarà.
- ✓ Les presses augmenten la fatiga. Programeu les activitats.
- ✓ Dormiu les hores necessàries.
- ✓ Descanseu diverses vegades al dia encara que no estigui cansat.



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

Hospital El Pilar
Grupo  **quirónsalud**

INTERROMPI L'EXERCICI EN CAS DE: cansament, molèsties al pit, nàusees, marejos, sudoració... amb el descans han de desaparèixer, en cas contrari consulteu al seu metge.

6. Pautes pel que fa a les relacions sexuals:

- Adapti les seves relacions sexuals a la seva tolerància a l'esforç. En general, si és capaç de pujar a un primer pis sense asfíxia podrà tenir relacions sexuals sense problemes. No obstant això, consulti el seu metge.
- No ha de mantenir relacions sexuals si no se sent bé, està molt cansat o té dificultats per respirar o dolor al pit.
- Eviteu menjar abundants abans de realitzar aquest esforç o qualsevol altre.
- Procureu buscar posicions que requereixin un menor esforç, com ara tombat cap per amunt o vostè i la seva parella de costat.
- Si sent incomodat o cansament durant les relacions, ha de parar i descansar.
- Informe al seu metge, qui li donarà indicacions que alguns tractaments per a la insuficiència cardíaca poden ocasionar problemes per l'erecció o l'ejaculació. Consulti al seu metge en cas de ser així.
- Consulteu qualsevol dubte al respecte amb l'equip que l'atén, qui li donarà les indicacions pertinents.

7. Ha de mantenir una **dieta equilibrada i variada, la coneguda com "dieta mediterrània"**, tenint en compte:

- ✓ **Dieta baixa en sal:** evitar el saler de taula, utilitzeu les espècies, all, julivert per assaonar els menjars. Eviteu les conserves, embotits, precuinats. Per donar bon gust als plats podeu fer servir herbes aromàtiques, llimona, vinagre, espècies ...
- ✓ **Dieta baixa en greixos:** limitar el consum d'aliments rics en colesterol, rovells d'ou, llet sencera i derivats, fregits, carns grasses, embotits i vísceres.
- ✓ **Limitar el consum de líquids** segons indicacions mèdiques.
- ✓ **La forma de cuinar** és molt important s'ha de cuinar, a la planxa, al forn, sense salses i fritures.



8. És important que porteu un **control estricte del pes**. Un augment ràpid és símptoma de retenció de líquids. Recomanem pesar-se cada dia, al matí, abans d'esmorzar i després d'orinar. Sempre heu de fer servir la mateixa bàscula. Anoteu, sempre el pes i si **detecta un augment de 2-3Kg en una setmana**, comuniqui-ho al seu metge.



9. Consulti al seu metge si pot conduir. Quan li ho autoritzin, tingui en compte que els trajectes no han de ser llargs, i que ha d'evitar l'estrès.

10. Segueixi un control habitual d'altres malalties cròniques que tingui: diabetis, hipertensió...

11. Consulteu al vostre metge sobre el programa de vacunacions que ha de seguir.



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

Hospital El Pilar
Grupo  **quirónsalud**

HA D'EVITAR

- El repòs prolongat, és recomanable fer exercici, segons les possibilitats físiques.
- L'obesitat, sobrepès.
- Les situacions d'estrès i l'ansietat.
- Fumar i beure pot perjudicar el seu estat de salut.
- Les begudes excitants i / gasoses.
- Pastilles efervescents, pel seu alt contingut en sodi.
- Prendre antiinflamatoris tipus aspirina®, ibuprofè o Voltaren®, sense consultar al seu metge.
- La tensió arterial alta (realitzi controls periòdics)

SIGNES D'ALARTA



Contacteu amb el seu metge o veniu a urgències en cas de:

- **Augment sobtat de pes** de 2-3 kg en una setmana. Pot indicar retenció de líquids
- Si nota empitjorament de l'**ofec o cansament**, arribant a aparèixer en repòs o realitzant petitesforços. Informe si necessita més coixins per dormir
- **Manca d'aire, tos seca i persistent quan va a dormir**. Necessita més coixins per dormir, necessita dormir incorporat.
- **Ofec brusc** quan està adormit.
- **Turmells, cames o abdomen inflats**, li estrenyen les sabates o no pot cordar els pantalons.
- **Dolor al pit, palpitations, marejos o pèrdua de consciència**.

NOTA: Informi sempre del seu tractament habitual especialment davant nous tractaments o modificacions.

RECORDI

- Seguiu una **dieta mediterrània, sense sal i baixa en greixos**.
- Eviteu la ingesta de begudes alcohòliques i recomanem deixar de fumar.
- Controleu la quantitat de líquids que pren.
- **Feu exercici físic de forma regular**, adaptat a les seves capacitats.
- No oblideu prendre la seva **medicació** a l'hora assenyalada i mai l'abandoni sense abans consultar.
- **Controleu els factors de risc:** diabetis, hipertensió, tabaquisme ...
- **Compliu amb les seves revisions**. Seguiu les instruccions dels seus professionals sanitaris.
- Repregueu les relacions sexuals segons les instruccions del seu metge o metgessa.
- Vigileu si apareix algun símptoma.

Consulti davant qualsevol dubte



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

Hospital El Pilar
Grupo  **quirónsalud**