

## ¿QUE ES LA INSUFICIENCIA CARDIACA?

Es una situación donde el corazón no es capaz de bombear la sangre a todo el organismo en cantidad suficiente para que este funcione de forma correcta, apareciendo debilidad, cansancio, dificultad para respirar... y las actividades cotidianas como andar, llevar la compra, subir escaleras..., resultan más difíciles de realizar.



## CAUSAS DE INSUFICIENCIA CARDIACA

1. Infarto agudo de miocardio
2. Hipertensión arterial
3. Problemas con las válvulas del corazón
4. Enfermedades del músculo cardiaco
5. Exceso de alcohol

## SINTOMAS

- Dificultad para **respirar**, sobre todo al hacer esfuerzos o al dormir.
- **Cansancio** o debilidad
- **Tos** seca
- **Hinchazón** de pies, tobillos y abdomen.
- Disminución de la cantidad de **orina**.
- Aumento de **peso** inexplicado.

## CAMBIOS EN LOS HABITOS DE VIDA: "Aprenda a decir NO"

## DIETA BAJA EN SAL Y GRASAS

La **sal** retiene líquidos empeorando los síntomas. Siga una dieta a base de aceite de oliva, fruta, verduras, legumbres, pescado o carne magra y productos desnatados, **evite** la yema de huevo, mantequilla, bollería industrial, vísceras, embutidos, ahumados, salazones y fritos.



Lea las **etiquetas** de los ingredientes

Controle la cantidad de **líquidos** que toma (agua, zumos, leche, sopa...) no debe superar los 1,5 – 2 litros al día en general.



## EJERCICIO FISICO

Manténgase activo, andar o nadar de forma moderada le ayudará a sentirse mejor. Consulte a su médico sobre el tipo de actividad y la cantidad de ejercicio que puede hacer. Utilice ropa y calzado cómodo y aumente el ejercicio de **forma progresiva**. **Descanse** después de comer. **Evite** hacer ejercicio si hace mucho frio o mucho calor. Deje de hacer ejercicio si siente dolor, molestia, fatiga o mareo.



## RELACIONES SEXUALES

En general **podrá realizarlas** sin problema si puede subir a un primer piso sin asfixia.

## MEDICACION



Es fundamental que tome a su hora la medicación prescrita tal y como le ha indicado su médico. **No abandone el tratamiento** sin consultar con él.

Si toma otros medicamentos (**antiinflamatorios, corticoides, antidepresivos...**) dígaselo a su médico pueden empeorar su enfermedad.

## RECOMENDACIONES

- **Pésese diariamente** antes del desayuno. Si aumenta rápidamente de peso es señal de empeoramiento.



- **No fume.**



- Disminuya el consumo de **cafeína y alcohol.**



- Debe ponerse la **vacuna** contra la gripe todos los años. **Evite** estar en contacto con personas resfriadas.

## SIGNOS DE ALARMA



Consulte a su médico o enfermera si:

1. Aumenta bruscamente de **peso**, más de 1 kg/día o más de 2kg en 2 ó 3 días.
2. Se le **hinchan** los pies, tobillos o abdomen.
3. Si disminuye la cantidad de **orina** al día
4. Si tiene ahogo en reposo o si aumenta el número de **almohadas** para dormir.
5. Si aumenta el **cansancio**.
6. Si aparece **tos seca** y persistente.
7. Si tiene **dolor** en el pecho.
8. Si presenta **mareo** o pérdida de conciencia.

**LA INSUFICIENCIA CARDIACA ES UNA ENFERMEDAD QUE NO SE CURA PERO LA MAYORIA DE LOS PACIENTES MEJORAN MUCHO CAMBIANDO SUS HÁBITOS DE VIDA Y TOMANDO SUS MEDICAMENTOS.**



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

## RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON INSUFICIENCIA CARDIACA



GRANADA

HU SAN CECILIO

HU VIRGEN DE LAS NIEVES

DISTRITO METROPOLITANO