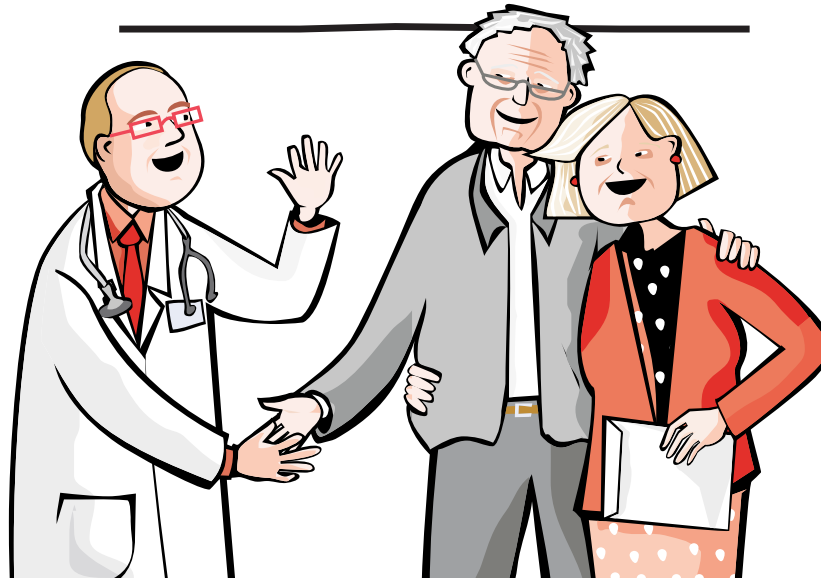




---

# GUÍA PARA PACIENTES CON INSUFICIENCIA CARDÍACA

---



Con el respaldo científico de las Asociaciones:



# ¿QUE ES LA INSUFICIENCIA CARDÍACA?



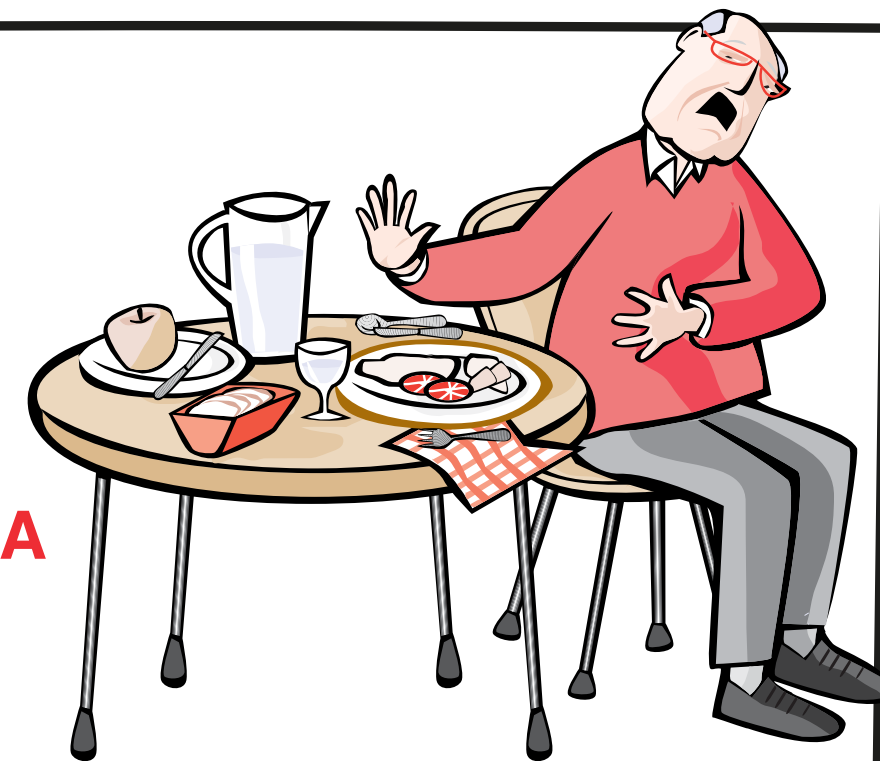
La insuficiencia cardíaca aparece cuando el corazón se debilita y es incapaz de bombear la sangre adecuadamente a todo el organismo. Debido a que el corazón no puede hacer circular la sangre con normalidad, tus músculos y otros órganos reciben menos sangre y los líquidos tienden a ser retenidos en los pulmones o en otros lugares como las piernas y abdomen: como consecuencia de ello puedes notar que te fatigas con más facilidad para llevar a cabo tus actividades cotidianas y que, quizás, se te hinchan los pies u otras partes de tu cuerpo.

La insuficiencia cardíaca 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.**



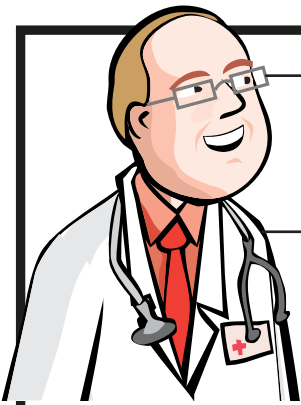
## SÍNTOMAS DE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

- 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 inexplicado de peso.
- Cansancio o debilidad.
- Disminución de la cantidad de orina.
- Tos seca.
- Pérdida de apetito.



## CAUSAS DE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

- 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 (miocardiopatía).
- Amiloidosis cardíaca por transtirretina.

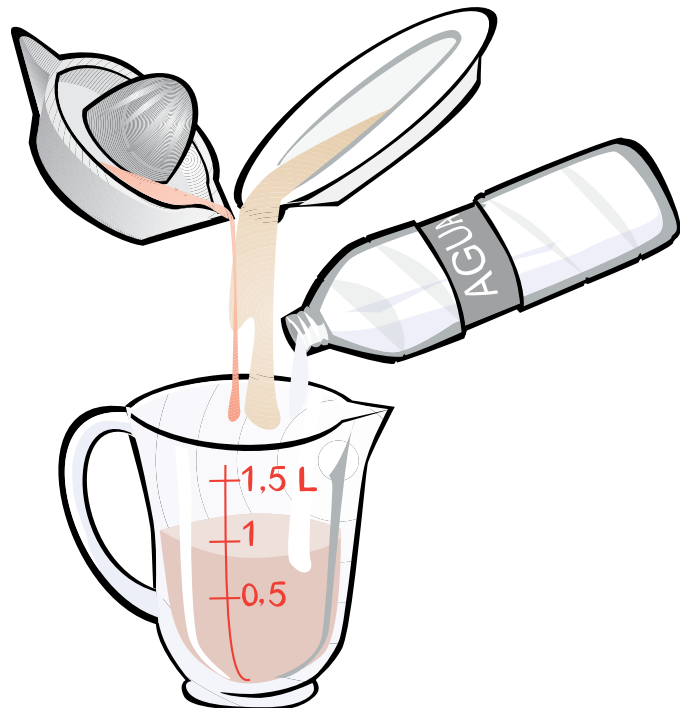
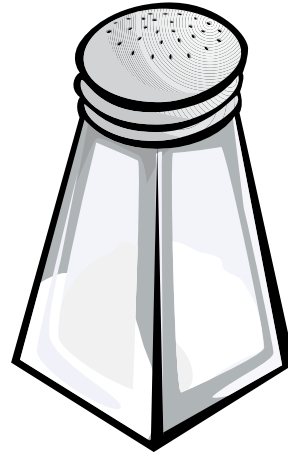


# TRATAMIENTO

## CAMBIOS EN LOS HÁBITOS DE VIDA

### Dieta baja en sal

Es muy importante eliminar o reducir el consumo de sal. **La sal aumenta tu presión arterial y provoca retención de líquidos**, lo cual puede hacer que tus síntomas empeoren. Una buena manera de evitar la retención de líquidos es limitar la sal en la mesa, en la cocción de los alimentos y no consumir alimentos salados.



### Líquidos

La reducción de líquidos que puedes tomar, reduce el volumen de sangre que llega al corazón y, en consecuencia, disminuye el esfuerzo que éste debe realizar. **Es importante controlar la cantidad de líquidos que tomas** (no solo el agua, sino también zumos, café, leche, sopas, frutas). **Sumándolo todo no debes superar los 1,5 - 2 litros diarios.**



### Ejercicio

Procura mantenerte lo más activo posible. **El ejercicio moderado te ayudará a sentirte mejor.** Las actividades más recomendables son andar y nadar. Pide consejo a tu equipo médico antes de empezar una actividad física programada.



## TRATAMIENTOS

**Tomarte los medicamentos prescritos, tal y como te los ha indicado tu equipo médico referente,** es una parte importante del tratamiento de la insuficiencia cardíaca.

Dependiendo de tus síntomas y diagnóstico, es probable que tu doctor/a inicie el tratamiento con un medicamento y que agregue otros con el tiempo. **La mayoría de pacientes pueden mejorar mucho tomando sus medicamentos y cambiando su estilo de vida.** En algunos casos seleccionados puede ser necesaria una operación para mejorar los síntomas y la evolución de la insuficiencia cardíaca.

**La IC es una enfermedad que cada vez afecta a más población.** Es una enfermedad crónica para la que aún no existe una curación por lo que es importante aprender a convivir con ella.

Los consejos educativos que te proporcionan los profesionales de la salud que te ayudan a cuidarte son fundamentales para ayudarte a vivir más y mejor.

**Las acciones de autocuidado** como vigilar los signos de alarma, controlar el volumen de líquido ingerido, ajustarse al consumo de sal recomendado, mantener un peso adecuado, realizar correctamente el tratamiento farmacológico, mantener unos hábitos dietéticos basados en la dieta mediterránea, **y realizar ejercicio físico de forma habitual pueden ayudarte a combatir la progresión de la enfermedad,** mejorar tus pronóstico, reducir el riesgo de ingreso hospitalario y mejorar tu calidad de vida.

**Si te implicas en tu cuidado, juntos podremos conseguir mantener a raya la insuficiencia cardíaca.**



# CONSEJOS PARA ENCONTRARSE MEJOR



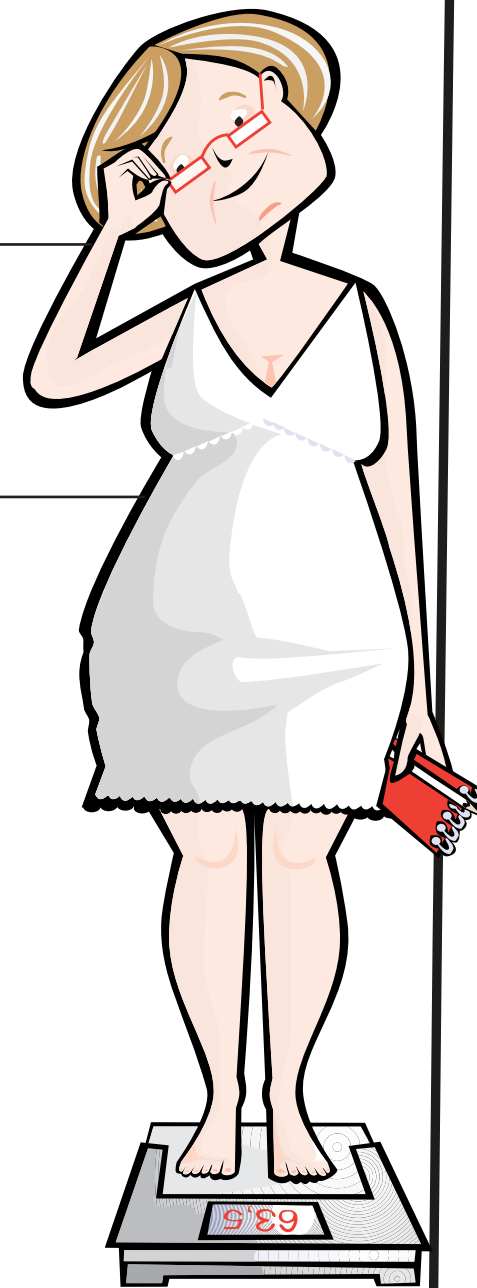
- Pésate diariamente. ¡Recuerda que un aumento brusco del peso te avisa de una nueva recaída!
- Limita la ingesta de líquidos.
- Evita comer alimentos con un alto contenido en sal.
- No añadas sal a las comidas.
- Deja de fumar y reduce el consumo de alcohol.
- Haz ejercicio cada día.
- Tómate la medicación que tu doctor/a te ha indicado.
- Avisa cuando detectes algún problema.



## ¡¡ RECUERDA LOS SIGNOS DE ALARMA!!



- Ganancia de peso rápida: más de 1 Kg en un día o más de 2 Kg en 2 o 3 días.
- Hinchazón de pies, tobillos o abdomen.
- Disminución de la cantidad total de orina.
- Empeoramiento de la sensación de falta de aire.
- Necesidad de aumentar el número de almohadas para dormir.
- Tos seca persistente.
- Dolor en el pecho.
- Empeoramiento del cansancio.
- Pérdida de conciencia o mareo.





GRUPO  
**MENARINI**

[www.menarini.es](http://www.menarini.es)