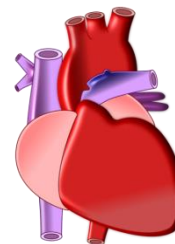


## ¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

Insuficiencia cardíaca (IC) significa que su corazón tiene menos capacidad de la que debería para bombear sangre. Como consecuencia, puede aparecer dificultad para realizar alguna actividad física como caminar o subir escaleras y probablemente sentirá que tiene dificultad para respirar (disnea).



Es una enfermedad crónica, pero realizando cambios en su forma de vida y tratándola adecuadamente puede conseguir una mejoría importante en su calidad de vida.

## Recomendaciones generales



1

### Debe evitar el alcohol y el tabaco

El tabaco es uno de los principales factores que potencian la enfermedad cardiovascular. El alcohol puede disminuir la fuerza de contracción del corazón y está asociado a un aumento de la presión arterial y riesgo de arritmias.

Pida ayuda en su centro de salud si lo precisa.

2

### Debe realizar una dieta SIN sal, sana y equilibrada, baja en grasas

En general se recomienda una dieta rica en verduras, frutas y legumbres. **EVITE** alimentos en conservas, congelados, precocinados, embutidos y condimentos salados por su alto contenido en sodio.



3

### Debe practicar ejercicio físico y evitar el sobrepeso

Se recomienda realizar ejercicio físico acorde a su capacidad. Pregunte a sus médicos por el grado de actividad física que puede realizar; en general caminar es una buena forma de hacerlo. En cualquier caso recuerde que debe ser regular.



4

No debe beber más de 1 litro y medio de líquidos cada día en caso de presentar IC avanzada. Su médico le indicará la cantidad de líquido adecuado según el estadio de su enfermedad.



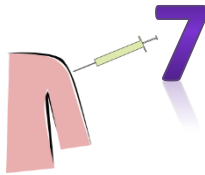
Contabilizará el total de líquidos ingeridos (agua, caldos, sopas, infusiones, zumos...)



## 5 Debe controlar sus niveles de tensión arterial, colesterol y azúcar

Puede realizar los controles en su centro de salud. Su Médico de Atención Primaria le indicará cómo hacerlo.

6 Debe evitar comprimidos efervescentes y tomar con precaución fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINES). Ambos pueden provocar descompensaciones. Se aconseja tomar la medicación en forma de comprimidos. Si tiene dolor o fiebre puede tomar paracetamol si lo tolera.



7 **Vacunaciones:** se aconseja que se vacune anualmente contra la gripe y cada 5 años contra el neumococo.

## 8 Debe controlar su peso dos veces a la semana

Preferiblemente siempre en la misma báscula antes del desayuno y después de orinar. En función de la gravedad de su enfermedad es posible que se le indique que lo haga diariamente.



### ¿Cuándo contactar con su médico?

- Ganancia de peso rápida: 1 kilo en un día o más de 3 en una semana.
- Hinchazón de pies, tobillos o piernas.
- Disminución de la cantidad total de orina.
- Dificultad para respirar sobre todo con menor ejercicio o en reposo.
- Necesidad de aumentar el número de almohadas al dormir.
- Tos irritativa persistente.
- Dolor en el pecho o cansancio intenso.

