

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON INSUFICIENCIA CARDÍACA (IC)



¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

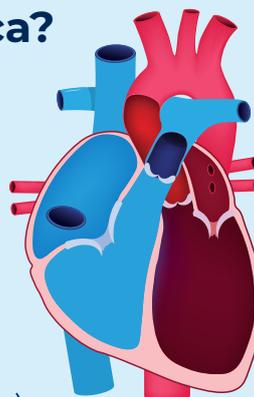
Es una enfermedad grave que no tiene cura, pero se puede controlar con tratamiento y cambios en los hábitos de vida. Sucede cuando el corazón no puede bombear bien la sangre.

Su enfermedad puede empeorar por:

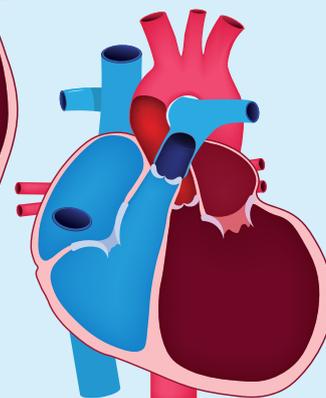
- Olvidar tomar el tratamiento
- Tomar antiinflamatorios sin consultar al médico
- No seguir la dieta recomendada
- Infecciones (es importante tener las vacunas en el día)

Los síntomas más comunes son:

- Inflamación en los pies o tobillos (edemas)
- Cansancio o debilidad
- Dificultad para respirar
- Orinar menos de lo normal



corazón sano



insuficiencia cardíaca

Tratamiento y recomendaciones

Medicación



TOME LOS MEDICAMENTOS que le han recetado y no deje de tomarlos sin consultar.

Control y otras enfermedades crónicas

REVISE su tensión arterial y, si es diabético, el azúcar.
CONTROLE la obesidad.



Tabaco, alcohol y drogas



- **NO FUME**
- **NO CONSUMA ALCOHOL O DROGAS**

Dieta saludable



COMA ALIMENTOS SANOS Y LIMITE:

- **La sal:** Evite alimentos enlatados, embutidos, quesos ni precocinados.
- **Las grasas:** Limite el consumo de carnes grasas, fritos y salsas.
- **Los líquidos:** Evite beber más de 1,5 o 2 litros al día. Evite completamente las bebidas con gas, isotónicas o alcohólicas.



RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON INSUFICIENCIA CARDÍACA (IC)



Actividad física



- Haga ejercicio adaptado a su capacidad, hasta conseguir al menos **30 MINUTOS AL DÍA, 5 DÍAS A LA SEMANA.**
- Estire antes y después del ejercicio.
- Evite hacer ejercicio en ambientes extremos de calor o frío.

Salud y bienestar emocional

Es importante tener una **BUENA SALUD EMOCIONAL** y evitar estados de ansiedad y estrés.

- Trate de plantearse el día a día con calma.
- Hacer actividades que le gusten tendrá efectos positivos en su corazón.



Actividad sexual



ADAPTE LAS RELACIONES SEXUALES A SU NIVEL DE TOLERANCIA

Viajar



Si viaja, lleve **SU INFORME MÉDICO, LA RECETA** y suficiente **MEDICACIÓN.**

Si viaja en avión y tiene un marcapasos, lleve **LA DOCUMENTACIÓN** para pasar los controles de seguridad, lleve **LA MEDICACIÓN EN LA CABINA** y **CAMINE CADA 1-2H.**

NO VIAJAR en caso de inestabilidad o descompensación.

Visitas médicas



Vaya a las **VISITAS MÉDICAS PROGRAMADAS** y mantenga **LAS VACUNAS AL DÍA.**

¿Cuándo tiene que consultar al profesional sanitario?

Debe de consultar en caso de:

- **DOLOR EN EL PECHO**
- **AUMENTO RÁPIDO DE PESO** (1 kg en 1 día o 2 kg en 2-3 días)
- **DIFICULTAD PARA RESPIRAR**
- **INFLAMACIÓN EN LOS TOBILLOS O PIERNAS**
- **DISMINUCIÓN DE LA ORINA**
- **NECESIDAD DE DORMIR CON MÁS INCORPORADO**
- **MÁS CANSANCIO O FATIGA DE LO HABITUAL**

