

RECOMANACIONS PER A PACIENTS AMB INSUFICIÈNCIA CARDÍACA (IC)



Què és la insuficiència cardíaca?

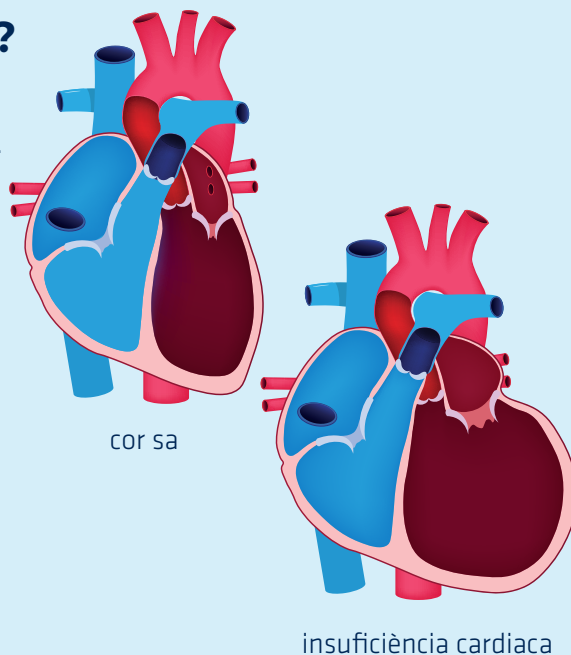
És una malaltia greu que no té cura, però es pot controlar amb tractament i canvis en els hàbits de vida. Passa quan el cor no pot bombar bé la sang.

La seva malaltia pot empitjorar per:

- Oblidar de prendre el tractament
- Prendre antiinflamatoris sense consultar al metge
- No seguir la dieta recomanada
- Infeccions (és important tenir les vacunes al dia)

Els símptomes més comuns són:

- Inflamació als peus o turmells (edemes)
- Cansament o debilitat
- Dificultat per respirar
- Orinar menys del normal



cor sa

insuficiència cardíaca

Tractament i recomenacions

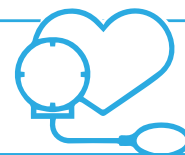
Medicació



PRENGUI ELS MEDICAMENTS que li han receptat i no deixi de prendre'ls sense consultar.

Control i altres malalties cròniques

REVISI la seva tensió arterial i, si és diabètic, el sucre.
CONTROLI la obesitat.



Tabac, alcohol i drogues



→ **NO FUMI**
→ **NO CONSUMEIXI ALCOHOL NI DROGUES**

Dieta saludable



MENGI ALIMENTS SANS I LIMITI:

- **La sal:** Eviti els aliments enllaunats, els embotits, els formatges i els precuinats.
- **Els greixos:** Limiti el consum de carns grasses, fregits i salses.
- **Els líquids:** Eviti beure més de 1,5 o 2 litres al dia. Eviti completament les begudes amb gas, isotòniques o alcohòliques.



RECOMANACIONS PER A PACIENTS AMB INSUFICIÈNCIA CARDÍACA (IC)



Activitat física



- Faci exercici adaptat a la seva capacitat, fins a aconseguir almenys **30 MINUTS AL DIA, 5 DIES A LA SETMANA**.
- Estiri abans i després de l'exercici.
- Eviti fer exercici en ambients extrems de calor o fred.

Salut i benestar emocional

És important tenir una **BONA SALUT EMOCIONAL** i evitar estats d'ansietat i estrès.

- Procuri plantejar-se el dia a dia amb calma.
- Fer activitats que li agradin tindrà efectes positius en el teu cor.



Activitat sexual



ADAPTI LES RELACIONS SEXUALS AL SEU NIVELL DE TOLERÀNCIA

Viatjar



Si viatja, porti **EL SEU INFORME MÈDIC, LA RECEPTA** i suficient **MEDICACIÓ**.

Si viatja en avió i té un marcapassos, porti **LA DOCUMENTACIÓ** per passar els controls de seguretat, porti **LA MEDICACIÓ A CABINA** i **CAMINI CADA 1-2H**.

NO VIATJAR en cas d'instabilitat o descompensació.

Visites mèdiques



Vagi a les **VISITES MÈDIQUES PROGRAMADES** i mantingui **LES VACUNES AL DIA**.

Quan ha de consultar al professional sanitari?

Ha de consultar en cas de:

- **DOLOR AL PIT**
- **AUGMENT RÀPID DE PES** (1 kg en 1 dia o 2 kg en 2-3 dies)
- **DIFICULTAT PER RESPIRAR**
- **INFLAMACIÓ ALS TURMELLS O CAMES**
- **DISMINUCIÓ DE L'ORINA**
- **NECESSITAT DE DORMIR MÉS INCORPORAT**
- **MÉS CANSAMENT O FATIGA DE L'HABITUAL**

