

INSUFICIENCIA CARDIACA

Programa educacional
para pacientes

CUIDA TU CORAZÓN

*Qué debo hacer para
vivir mejor*



En colaboración:



INSUFICIENCIA CARDIACA

*Que debo hacer para
vivir mejor*



- ¿Qué es la insuficiencia cardiaca?
- Síntomas más comunes de la IC
- Factores que descompensan la IC
- Estilo de vida y recomendaciones
- Alimentación
- Ejercicio y medicación
- Signos de alarma

INSUFICIENCIA CARDIACA

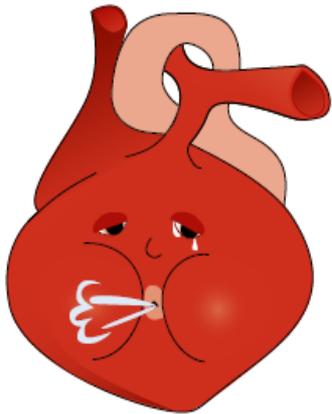
*Que debo hacer para
vivir mejor*



- ¿Qué es la insuficiencia cardiaca?
- Síntomas más comunes de la IC
- Factores que descompensan la IC
- Estilo de vida y recomendaciones
- Alimentación
- Ejercicio y medicación
- Signos de alarma

INSUFICIENCIA CARDIACA

¿Qué es la Insuficiencia cardiaca?



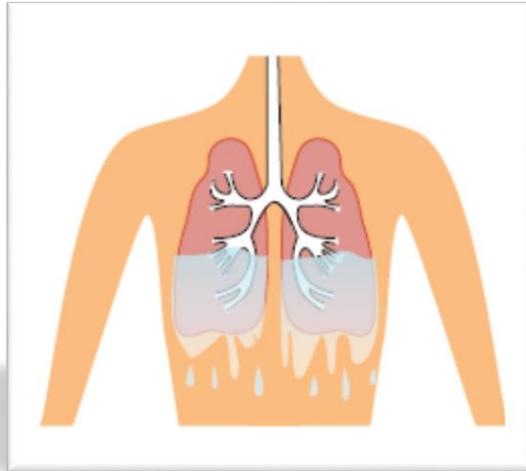
Es una **patología crónica** (gradual) en la que los pacientes que la padecen, tienen el corazón débil y no bombea la sangre de forma normal.

El corazón es incapaz de impulsar la sangre con la fuerza necesaria: esto hace que los órganos y los músculos reciban menos sangre, lo cual **puede provocar la sensación de cansancio o fatiga.**



INSUFICIENCIA CARDIACA

¿Qué es la Insuficiencia cardiaca?

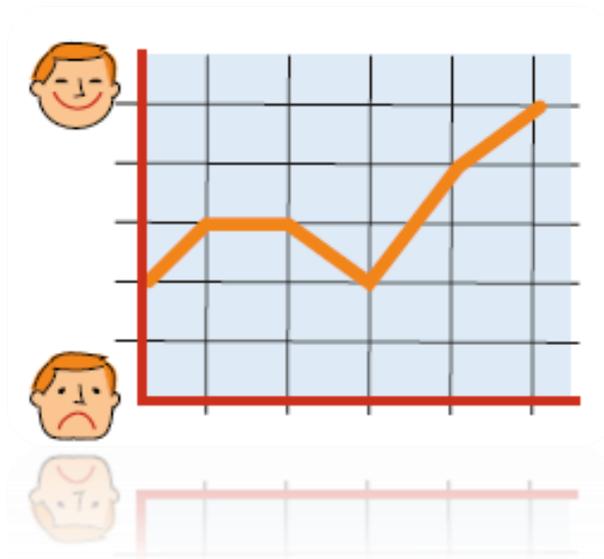


Además, **los líquidos se acumulan en los pulmones y otras partes del cuerpo**, como las piernas y el abdomen porque no se pueden eliminar correctamente.

La retención de líquidos y el ahogo obligan a este corazón débil a latir mucho mas rápido, con lo que el corazón aun se agota más

INSUFICIENCIA CARDIACA

¿Qué es la Insuficiencia cardiaca?



La insuficiencia cardiaca **es una enfermedad crónica**, por lo que tendrá fases en las que se encontrará mejor y épocas en las que puede empeorar

Por ello, es importante que usted sea el primero en cuidar su corazón siguiendo una serie de normas y consejos que le ayudarán a vivir mejor

INSUFICIENCIA CARDIACA

*Que debo hacer para
vivir mejor*



¿Qué es la insuficiencia cardiaca?

Síntomas más comunes de la IC

Factores que descompensan la IC

Estilo de vida y recomendaciones

Alimentación

Ejercicio y medicación

Signos de alarma

En colaboración:

INSUFICIENCIA CARDIACA

Síntomas más comunes



Hinchazón de los tobillos, piernas e incluso de la barriga



Sensación de **fatiga**, falta de energía, mareo (sensación de que no puede hacer nada porque está agotado)

- **Falta de aire** o ahogo al hacer esfuerzo o al estirarse
- **Sensación de ahogo** cuando se estira en la cama
- Despertarse bruscamente mientras duerme porque tiene falta de aire



Pérdida de apetito

INSUFICIENCIA CARDIACA

*Que debo hacer para
vivir mejor*



- ¿Qué es la insuficiencia cardiaca?
- Síntomas más comunes de la IC
- Factores que descompensan la IC
- Estilo de vida y recomendaciones
- Alimentación
- Ejercicio y medicación
- Signos de alarma

INSUFICIENCIA CARDIACA

Factores que descompensan la IC



Angina



Beber líquidos en exceso



Tomar demasiada sal



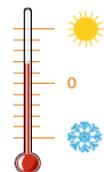
No tomar la medicación tal y como le ha pautado su médico

INSUFICIENCIA CARDIACA

Factores que descompensan la IC



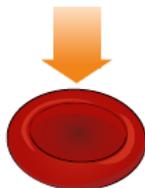
Resfriado, gripes, pulmonías



Temperaturas límites: frío o calor



Ciertos medicamentos: antiinflamatorios, corticoides



Anemia

INSUFICIENCIA CARDIACA

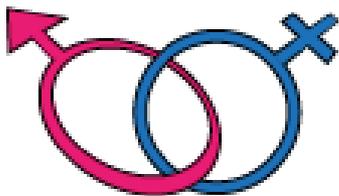
*Que debo hacer para
vivir mejor*



- ¿Qué es la insuficiencia cardiaca?
- Síntomas más comunes de la IC
- Factores que descompensan la IC
- Estilo de vida y recomendaciones**
- Alimentación
- Ejercicio y medicación
- Signos de alarma

INSUFICIENCIA CARDIACA

Estilo de vida y recomendaciones



Los pacientes estables pueden llevar una actividad sexual normal que no origine síntomas en exceso

Intente controlar el estrés



- No beba alcohol: éste puede favorecer que su corazón se debilite y que su enfermedad se descompense.

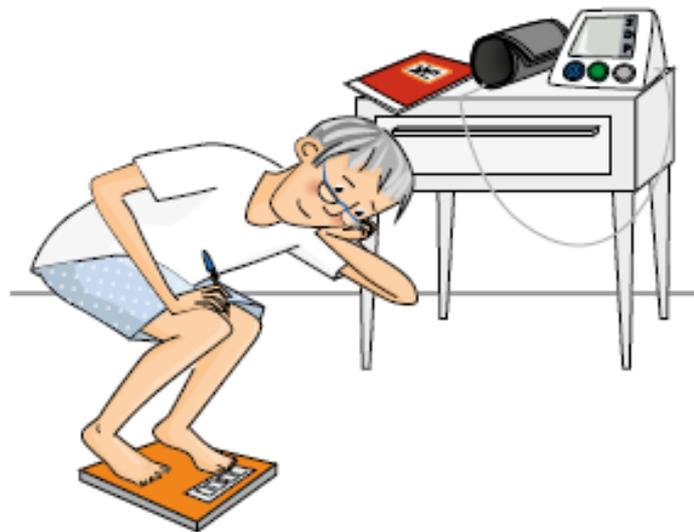
La cerveza sin alcohol es una buena alternativa

- Limite el consumo de excitantes
- No fume

INSUFICIENCIA CARDIACA

Estilo de vida y recomendaciones

- Pésese cada día y anótelos en el diario del paciente: recuerde que cuando el corazón se descompensa de nuevo nos avisa provocando un aumento brusco del peso por la retención de líquidos. **Si el peso aumenta bruscamente debe avisar a su médico o enfermera para ajustar el tratamiento**
- **Tómese la tensión y el pulso a menudo y anótelos en el diario del paciente.** Es posible que tenga que realizar diferentes tratamientos para conseguir que el corazón bombee mejor, especialmente con fármacos que ayuden a controlar la frecuencia cardiaca. Por ello es importante que se tome el pulso contando los latidos que tiene por minuto y lleve un registro diario



INSUFICIENCIA CARDIACA

*Que debo hacer para
vivir mejor*



- ¿Qué es la insuficiencia cardiaca?
- Síntomas más comunes de la IC
- Factores que descompensan la IC
- Estilo de vida y recomendaciones
- Alimentación**
- Ejercicio y medicación
- Signos de alarma

INSUFICIENCIA CARDIACA

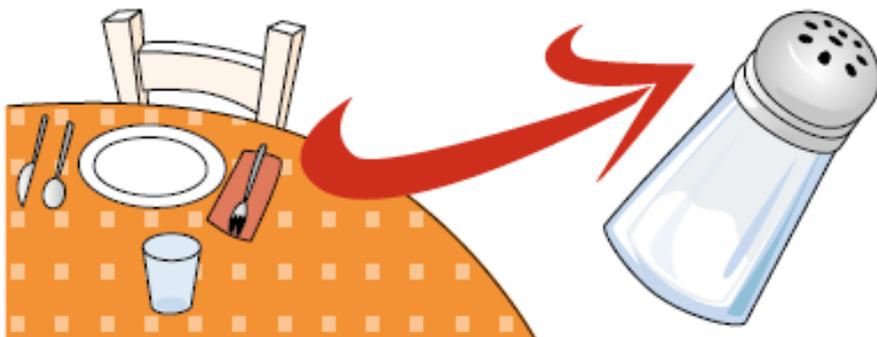
Alimentación



- **Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra:** verduras, frutas, cereales, legumbres y alimentos integrales
- **Disminuya la ingesta de grasas y colesterol:** coma pescado azul y carne blanca
- **Evite comidas preparadas,** alimentos enlatados y embutidos
- Cocine alimentos al vapor, al papillot, al horno o al microondas, pues de este modo mantienen más el sabor y no es necesario añadir sal. **Evite las frituras**
- **Modere la cantidad de líquidos**

INSUFICIENCIA CARDIACA

Alimentación



Tome una dieta **pobre en sal**, retire el salero de la mesa: así evitará retener líquidos que empeorarían sus síntomas y le obligarían a ingresar en el hospital

- No tome sustitutos de la sal de los herbolarios: pueden perjudicarlo
- **Use condimentos en sustitución de la sal:** vinagre, limón, laurel, mostaza en grano, pimienta...

Lea con atención el etiquetado de los alimentos, para conocer su contenido en sal

INSUFICIENCIA CARDIACA

*Que debo hacer para
vivir mejor*



- ¿Qué es la insuficiencia cardiaca?
- Síntomas más comunes de la IC
- Factores que descompensan la IC
- Estilo de vida y recomendaciones
- Alimentación
- Ejercicio y medicación
- Signos de alarma

INSUFICIENCIA CARDIACA

Ejercicio

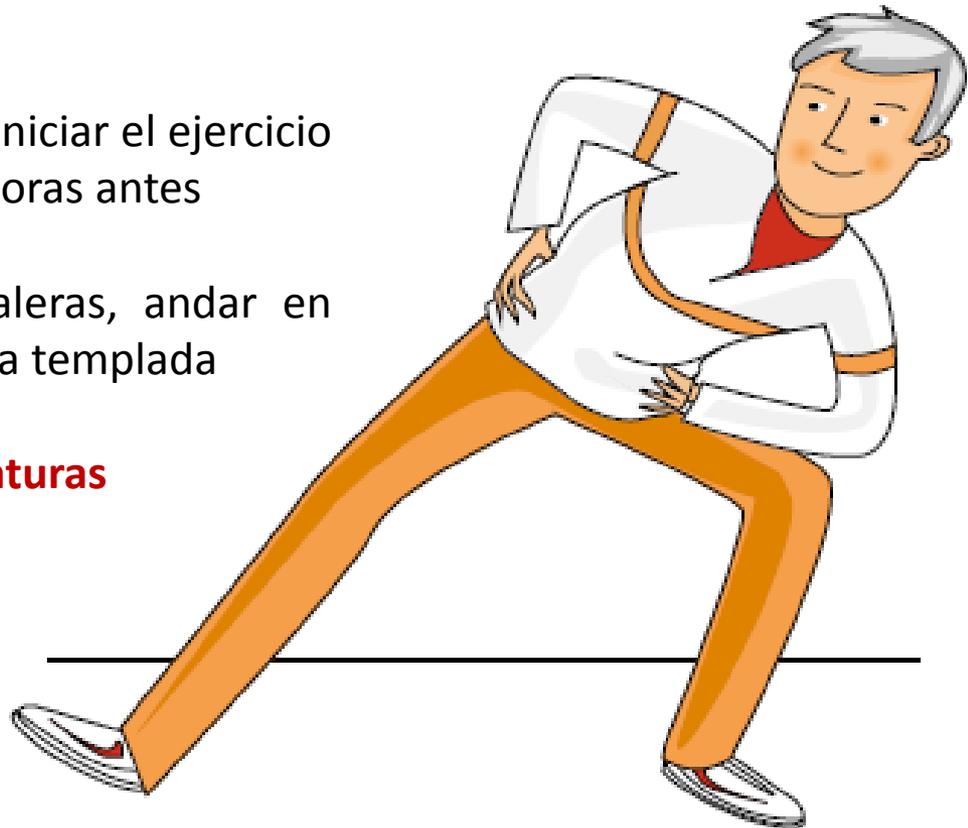


- En caso de ser posible, **realice ejercicios de manera regular**, alternando con momentos de reposo. Si se ahoga, pare para descansar
- Use ropa cómoda, holgada y calzado adecuado para evitar lesiones
- Empiece **gradualmente** hasta alcanzar una intensidad en la que se encuentre cómodo

INSUFICIENCIA CARDIACA

Ejercicio

- **Desayune** una hora antes de iniciar el ejercicio o si se trata del almuerzo, dos horas antes
- Preferentemente: subir escaleras, andar en terreno llano o natación en agua templada
- No realice ejercicio a **temperaturas extremas.**



Es muy importante consultar a su equipo médico sobre el nivel de ejercicio que puede usted realizar

INSUFICIENCIA CARDIACA

Medicación



- **No tome ningún fármaco que no le haya indicado su médico,** ya que algunos pueden ser perjudiciales para usted

- Todos los días, ha de tomarse los tratamientos, **tal y como se los ha prescrito su médico**



INSUFICIENCIA CARDIACA

Medicación

- El tratamiento que recibe puede tener efectos secundarios como: cansancio o mareo, aumento de peso, mayor sensación de ahogo, silbidos al respirar, manos y pies fríos, falta de ánimo y problemas de erección; **en caso de que aparezcan estos síntomas o signos comuníquese a su médico**



- Consulte a su médico antes de tomar: antiinflamatorios, corticoides, fármacos efervescentes y bloqueadores de los canales del calcio
- No tome productos de herboristería sin consultar antes con su médico

INSUFICIENCIA CARDIACA

*Que debo hacer para
vivir mejor*



¿Qué es la insuficiencia cardiaca?

Síntomas más comunes de la IC

Factores que descompensan la IC

Estilo de vida y recomendaciones

Alimentación

Ejercicio y medicación

Signos de alarma

INSUFICIENCIA CARDIACA

Signos de alarma

Debido a la posibilidad de que la enfermedad se descompense, es importante que aprenda identificar los signos que pueden alertarle:



- **Aumento de peso:** más de 1 kg en un día o más de 2 kg en 2-3 días
- Disminución de la cantidad de **orina** a lo largo del día



Hinchazón de pies, tobillos, piernas o abdomen



Mareo o **pérdida del conocimiento**

Si usted presenta alguno de estos síntomas consulte a su médico o enfermera

INSUFICIENCIA CARDIACA

Signos de alarma

Debido a la posibilidad de que la enfermedad se descompense, es importante que aprenda identificar los signos que pueden alertarle:



- Empeoramiento de ahogo y **cansancio**
- Palpitaciones, **falta de aire**, sobre todo por esfuerzo



Dolor en el pecho



- **Tos seca** mantenida al acostarse
- Necesidad de **aumentar el número de almohadas** para dormir
- Tenerse que levantar bruscamente de la cama por falta de aire o **ahogo repentino**

Si usted presenta alguno de estos síntomas consulte a su médico o enfermera

**CUIDA TU
CORAZÓN**

En colaboración:

Laboratorios Servier