

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON INSUFICIENCIA CARDIACA

¿Qué es la Insuficiencia cardiaca?

Es un proceso por el que su corazón tiene mermada su capacidad para bombear adecuadamente la sangre, lo que conlleva una retención de líquidos que se pueden acumular en su pulmón (produciendo dificultad para respirar), abdomen y tobillos, donde producen hinchazón visible a simple vista y tras presión digital.

Las causas más frecuentes son las enfermedades de arterias coronarias, hipertensión arterial, problemas propios del músculo cardiaco (miocardiopatías), trastornos del ritmo cardiaco y alteraciones de las válvulas cardiacas.

¿Cómo puedo controlar mi enfermedad?

- 1- **No fumar:** Debe abandonar por completo el consumo de tabaco.
- 2- **Consumo de alcohol:** No debe consumir alcohol
- 3- **Control de Presión arterial:** Los valores deben ser menores de 140/90.
- 4- **Control del Peso:** Debe pesarse diariamente sin ropa por las mañanas, al levantarse y después de haber orinado.
- 5- **Ejercicio físico:** Es aconsejable la realización de ejercicio físico aeróbico de moderada intensidad (nadar, caminar, montar en bicicleta) durante al menos 20-30 minutos al día 5-6 veces por semana. Evitar realizarlo en dos horas después de las comidas o con temperaturas extremas.
- 6- **Evitar la retención de líquidos:** La dieta debe ser pobre en sal- Cocine sin sal y utilice otro tipo de condimentos como ajo, perejil, vinagre, limón y hierbas aromáticas. Evite alimentos con alto contenido en sal como embutidos, salsas, conservas, alimentos precocinados, quesos, aperitivos, bebidas embotelladas, leche en polvo y leche condensada.
- 7- **Cumplimiento farmacológico:** Debe cumplir el tratamiento que se le ha prescrito de forma constante y regular. Recuerde que el tratamiento es individualizado y ajustado a sus necesidades. En el caso de que los diuréticos le produzcan una disminución de las cifras de potasio su médico le indicará la necesidad de suplementos del mismo.
- 8- **Evite automedicarse con fármacos tipo Antiinflamatorio:** Estos tipo de medicamentos pueden favorecer la retención de líquidos y deben ser siempre utilizados bajo consejo de su médico
- 9- **Vacunaciones:** Debe vacunarse anualmente frente a la gripe. Se recomienda la vacunación antineumocócica.

¿Cuáles son los síntomas de alarma?

Los pacientes con antecedentes de insuficiencia cardiaca pueden retener líquidos por lo que suelen tomar uno o más medicamentos para orinar (diuréticos) como la furosemida. La retención incipiente de líquidos se detecta:

- Subida de peso superior a 1Kg en un día o 2 Kg en tres días consecutivos
- Aparición o empeoramiento de hinchazón (edema) en los tobillos que marcan huella tras presionar con un dedo en ellos.

En estos casos

- Si toma habitualmente media pastilla de diurético una o dos veces al día, añada al tratamiento media pastilla más por la tarde durante 3-4 días. Si su pauta habitual es de una pastilla de diurético una o dos veces al día, añada al tratamiento 1 pastilla más durante 3-4 días.
- Una vez eliminado el exceso de peso, vuelva a la dosis diurética normal, según vayan remitiendo los síntomas y la inflamación y el peso lo permita
- Si no presenta mejoría tras 3-4 días con la pauta indicada de autodosificación de diuréticos o presenta aumento de fatiga al caminar o tiene necesidad de poner más almohadas para dormir debe consultar a su médico. Si presentara dificultad para respirar en reposo o dolor en el pecho, debe solicitar asistencia urgente llamando al teléfono 112.

Enlaces de interés

- 1- <http://www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/fichas-paciente/insuficiencia-cardiaca.html>
- 2- <http://www.insuficiencia-cardiaca.com>
- 3- <http://secardiologia.es/insuficiencia/formacion/espacio-para-paciente>