

# ¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDIACA?

Es un proceso por el que su corazón tiene disminuida su capacidad para bombear adecuadamente la sangre, lo que ocasiona una retención de líquidos (edema) que se pueden acumular en su pulmón, produciendo dificultad para respirar, y en su abdomen y tobillos, provocando un hinchazón visible a simple vista o tras presionar con un dedo.

Las causas más frecuentes son: enfermedades de las arterias del corazón, hipertensión arterial, problemas propios del músculo cardíaco (miocardiopatías), trastornos del ritmo cardíaco y alteraciones de las válvulas cardíacas.

# ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA ALARMA?

Los pacientes con antecedentes de insuficiencia cardíaca 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 por la mañana o una media pastilla por la mañana y otra por la noche, tome una segunda o tercera media pastilla, según su caso, por la tarde, durante 3-4 días. Si su dosis de tratamiento habitual es de una pastilla de diurético por la mañana o una pastilla por la mañana y otra por la noche, tome una segunda o tercera pastilla, según su caso, por la tarde, durante 3-4 días. Recuerde tomar la furosemida con el estómago vacío, tragándola sin masticar y acompañada de agua.

- ▶ Una vez se haya eliminado el exceso de peso y los síntomas disminuyan (dificultad respiratoria e hinchazón), vuelva a tomar las pastillas como lo venía haciendo antes de sufrir la retención de líquidos.
- ▶ Si no presenta mejoría tras 3-4 días con la pauta indicada de autosuficiación 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.

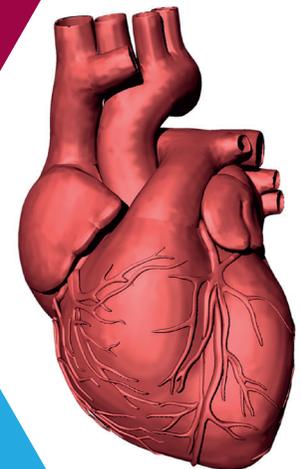
Con el aval de:



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SANIDAD

# Recomendaciones al paciente con INSUFICIENCIA CARDIACA





# ¿CÓMO PUEDO CONTROLAR MI ENFERMEDAD?



## NO FUMAR

Debe abandonar por completo el consumo de tabaco.

## CONSUMO DE ALCOHOL

No debe consumir alcohol.

## CONTROL DE PRESIÓN ARTERIAL

Los valores de tensión arterial sistólica "la alta" deben ser menores de 140 mmHg en consulta o de 130-135 mmHg en domicilio.

Vigile y anote de manera periódica sus cifras de Presión arterial y pulso (frecuencia cardíaca), eso ayudará a su médico a ajustar su tratamiento. Si presentara mareos al incorporarse o al estar de pie, tome la presión arterial también en posición de pie y comuníquese a su médico.

## CONTROL DEL PESO

Debe pesarse diariamente sin ropa por las mañanas, al levantarse y después de haber orinado.

## EJERCICIO FÍSICO

Es aconsejable la realización de ejercicio físico que requiera consumo de oxígeno (aeróbico) y sea moderada intensidad (nadar, caminar, montar en bicicleta) durante, al menos, 20-30 minutos al día, 5-6 días a la semana. No debe hacerlo durante las dos horas siguientes a haber comido o con temperaturas extremas.

## 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 (comida que se vende preparada, lista para ser consumida, o que solo necesita que se le añada agua o unos minutos de cocción), quesos, aperitivos, bebidas embotelladas, leche en polvo y leche condensada.

## CUMPLIMIENTO FARMACOLÓGICO

Debe cumplir el tratamiento que se le ha recetado de forma constante y regular. Recuerde que el indicado para usted y está ajustado a sus necesidades.

Puede ocurrir que el diurético disminuya las cifras de potasio, mineral que el cuerpo necesita para funcionar normalmente, siendo su médico quien le debe indicar la necesidad de consumirlo.

## EVITE AUTOMEDICARSE CON FÁRMACOS TIPO ANTINFLAMATORIO

Los fármacos antiinflamatorios como: ibuprofeno, diclofenaco, dexketoprofeno, etc. pueden favorecer la retención de líquidos; por eso le recomendamos que no los utilice.

Si precisara tomar un medicamento para aliviar el dolor o la fiebre puede tomar paracetamol en comprimidos. Evite los preparados efervescentes que pueden contener mucha sal.

## ACTIVIDAD SEXUAL

Consulte a su médico. De manera general podrá realizarse sin problemas si es capaz de subir dos tramos de escaleras sin fatiga. Evite realizarlo inmediatamente después de las comidas, con temperaturas extremas o en situaciones de estrés, ansiedad o cansancio.

## CONDUCCIÓN PARTICULAR

▶ Prohibida si siente fatiga en reposo o con las actividades de la vida diaria (comer, vestirse, bañarse, caminar por casa).

▶ Permitida en el resto de casos .

## VIAJAR EN AVIÓN

▶ Viajar en avión no suele significar un problema para las personas con insuficiencia cardíaca controlada.

▶ Se desaconseja el viaje en avión si nota fatiga en reposo o con las actividades de la vida diaria (comer, vestirse, bañarse, caminar por casa) o en los casos de Insuficiencia cardíaca con hipertensión pulmonar asociada. Si no pudiera evitar el viaje en esas circunstancias, debe contactar con su compañía aérea para realizar el viaje con suplemento de oxígeno a flujo de 2 litros/minuto.

## VACUNACIONES

Debe vacunarse anualmente frente a la gripe. Se recomienda la vacunación antineumocócica.

## PARA MÁS INFORMACIÓN

<http://mimocardio.org/insuficiencia-cardiaca>

[http://www.heartfailurematters.org/es\\_ES/](http://www.heartfailurematters.org/es_ES/)

<http://www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/fichas-paciente/insuficiencia-cardiaca.html>

Guía Actividad Física para Personas Mayores:  
<http://www.vivifrail.com/es/documentacion>