

INSUFICIENCIA CARDIACA

Esta información ha sido elaborada por el grupo de Educación en Salud para la Ciudadanía de la Sociedad Española de Medicina Interna. Pretende que los enfermos conozcan mejor sus enfermedades.



1. ¿EN QUÉ CONSISTE LA INSUFICIENCIA CARDIACA?

La Insuficiencia Cardíaca es una enfermedad crónica que aparece cuando el corazón se debilita y tiene menos capacidad para impulsar la sangre al resto del organismo.

2- ¿QUÉ PODRÍA HABER HECHO YO PARA NO PADECERLA, Y DEBO COMENTAR A MIS FAMILIARES Y AMIGOS PARA QUE NO LA PADEZCAN?

Llevar una dieta equilibrada evitando grasas, azúcares y comidas pesadas, evitar el sobrepeso, realizar actividad física regular, no fumar y evitar el alcohol y las drogas. También es muy importante control médico y seguimiento del tratamiento si se tiene enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, colesterol alto o enfermedades del corazón.

3. ¿QUÉ DEBO HACER PARA MEJORAR O CURARME?

La insuficiencia cardiaca se puede controlar realizando pequeños cambios en los hábitos de vida y tomando el tratamiento prescrito de forma adecuada.

Alimentación.

Es recomendable seguir una dieta mediterránea que evita que el colesterol y las grasas saturadas aumenten en la sangre y se acumulen en la pared de sus vasos. Los alimentos que contienen grasas

saturadas y colesterol son los lácteos enteros y quesos, mantequillas y mantecas, carne roja y vísceras, embutidos, bollería industrial, comida precocinada y salsas industriales.

Las técnicas culinarias más recomendadas: al vapor, horno, microondas, papillot, a la plancha, hervido y asado. Realice comidas ligeras y poco abundantes, varias veces al día (4 - 6 tomas al día).

Es muy importante limitar la sal en la mesa, en la preparación de alimentos y no consumir alimentos salados como los embutidos y alimentos enlatados. Compruebe el contenido de sodio en las etiquetas de los alimentos. La sal aumenta su presión arterial y provoca retención de líquidos, haciendo que su corazón tenga que trabajar con más dificultad y que sus síntomas empeoren.

Consumo de líquidos.

El líquido puede acumularse en los pies y los tobillos, y por eso las personas con insuficiencia cardíaca a veces tienen los tobillos inflamados. El líquido también se puede acumular en los pulmones, y por eso las personas con insuficiencia cardíaca a veces tienen problemas para respirar. Es por ello que tiene que limitar la ingesta de líquido tal y como le indique su médico. Si no hay otra indicación la cantidad normal sería 1.5 a 2 litros diarios.

No fume y evite el consumo de alcohol.

Autocontrol.

Para el seguimiento de su enfermedad es fundamental que haga en casa un seguimiento del peso, la tensión arterial y el pulso. Se aconseja que controle su peso porque sabrá de inmediato si está reteniendo líquidos. Un aumento repentino de peso puede ser una señal de que la insuficiencia cardíaca está empeorando. Pésese, todas las mañanas después de orinar, y antes de comer o beber. Use la misma balanza y póngase aproximadamente la misma cantidad de ropa. Un aumento de peso de un kilo a un kilo y medio en un día o aumentar 3 kilos o más en una semana es señal de que puede estar reteniendo líquidos. Informe a su médico o enfermera.

Medicación

Conozca su medicación y no deje de tomarla aunque se encuentre bien. No tome medicación no prescrita sin consultar con su médico, sobre todo, antiinflamatorios, corticoides, fármacos en presentación efervescente (contienen sal) y remedios naturales.

Ejercicio

El ejercicio le ayuda a controlar su enfermedad y disminuye las recaídas. El tipo de ejercicio depende de su situación personal y de sus síntomas. Antes de comenzar cualquier programa de actividades o ejercicios, debe consultar con su profesional sanitario y preparar con él un plan individual.

Actividad sexual

No se recomienda restringir la actividad sexual. Hay que acomodarla según la tolerancia al ejercicio que usted presente.

Vacúnese contra la gripe y la neumonía. Consulte con su médico o enfermera.

4. SIGNOS DE ALERTA

Si aparece cualquiera de estos síntomas consulte a su médico o enfermera:

- Aumento de peso rápido: más de 1kg/día o más de 3 kg o más en una semana.
- Hinchazón de pies, tobillos o abdomen.
- Disminución de la cantidad de orina.
- Mayor sensación de falta de aire, necesidad de aumentar el número de almohadas para dormir.
- Tos seca persistente.

Avise al servicio de emergencias si:

- Dolor en el pecho.
- Mareo o pérdida de conciencia.
- Cansancio intenso.

5. ¿CUÁL ES EL PRONÓSTICO?

La insuficiencia cardiaca crónica es un problema que no se puede curar en la mayoría de las ocasiones pero que se puede controlar siguiendo el tratamiento adecuado y modificando hábitos de vida. De esta manera se puede mejorar el pronóstico de la enfermedad y la calidad de vida de los pacientes.