

INFORMACIÓN

“Una oportunidad para aprender de la mano de tu entrenador”



Hospital Guadarrama

 **Comunidad de Madrid**

INSUFICIENCIA CARDIACA

INSUFICIENCIA CARDIACA



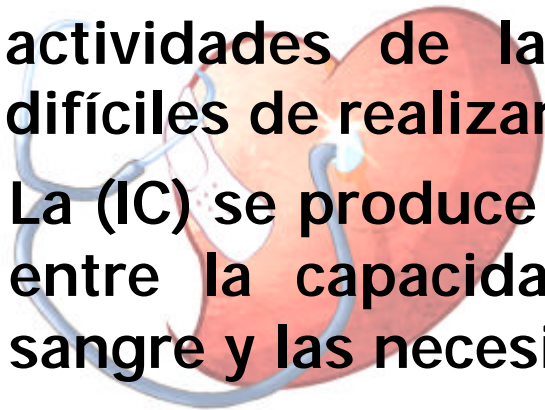
¿Qué es la insuficiencia cardiaca?

El corazón es un órgano que se encarga de bombear la cantidad suficiente de sangre para satisfacer las necesidades del organismo.

Como consecuencia, **las personas que padecen insuficiencia cardiaca (IC)** se sienten débiles, cansadas o notan dificultad para respirar y las actividades de la vida diaria pueden resultar difíciles de realizar.

La (IC) se produce cuando existe un desequilibrio entre la capacidad del corazón para bombear sangre y las necesidades del organismo.

Insuficiencia cardiaca



¿La insuficiencia cardiaca tiene curación?

La IC es una enfermedad crónica importante, no se puede prever su evolución y es diferente en cada persona.

No existe un tratamiento curativo de esta enfermedad pero podemos controlarla siguiendo cuidadosamente el tratamiento adecuado y modificando los hábitos de vida.

¿Qué medidas forman parte del tratamiento?

- ✚ Siga una **dieta mediterránea**.
- ✚ Debe procurar mantenerse en su **peso ideal**.
- ✚ Para ello debería: **Pesarse cada mañana con la misma ropa, en la misma báscula, después de hacer la primera micción y antes de desayunar.**



¿Qué medidas forman parte del tratamiento?

➤ Rápidamente aprenderá a conocer su **peso seco estable**, que es el peso que tiene de forma habitual cuando no está reteniendo líquidos.

➤ Lleve un registro con su peso.



¿Qué medidas forman parte del tratamiento?

✚ Evite y reduzca los alimentos ricos en grasas saturadas: leche entera y derivados, yemas de huevo, carnes rojas grasas, fritos y embutidos.

✚ Nada de sal en sus alimentos.

✚ Quite el salero de la mesa, cocine sin sal y... si quiere dar más sabor a sus comidas puede hacerlo con **ajo, cebolla, pimienta, limón, vinagre, especias y hierbas aromáticas.**

ES NECESARIO DISMINUIR O ELIMINAR TOTALMENTE EL CONSUMO DE SAL. CONSULTE A SU MÉDICO.



¿Qué medidas forman parte del tratamiento?

✚ ...evite comidas que contengan altas cantidades de sal como:

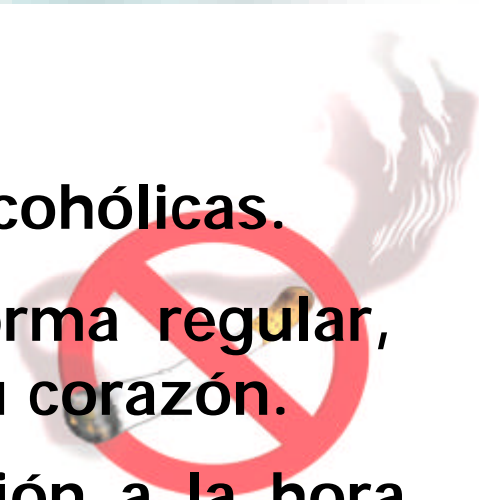


Embutidos y conservas
Sopas en sobres, pastillas
o enlatadas y salsas
Alimentos y comidas precocinados
Quesos, salvo los "sin sal "
Mantequilla con sal
Patatas fritas y galletas

✚ Controle la cantidad de líquidos ingerida (agua, zumos, cubitos de hielo, café, leche...).

¿Qué medidas forman parte del tratamiento?

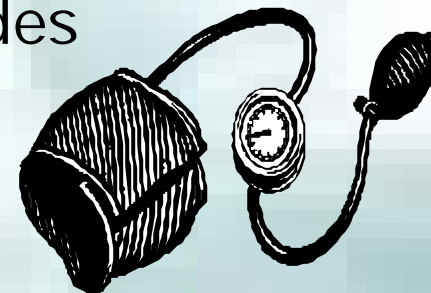
- ✚ Evite toda clase de tabaco.
- ✚ Evite la ingesta de bebidas alcohólicas.
- ✚ Realice ejercicio físico de forma regular, mueve tus piernas y moverás tu corazón.
- ✚ No olvide tomar su medicación a la hora señalada y nunca la abandone sin antes consultar.
- ✚ Controle los factores de riesgo: diabetes, hipertensión, tabaquismo...



¿Qué medidas forman parte del tratamiento?

INFORMACIÓN

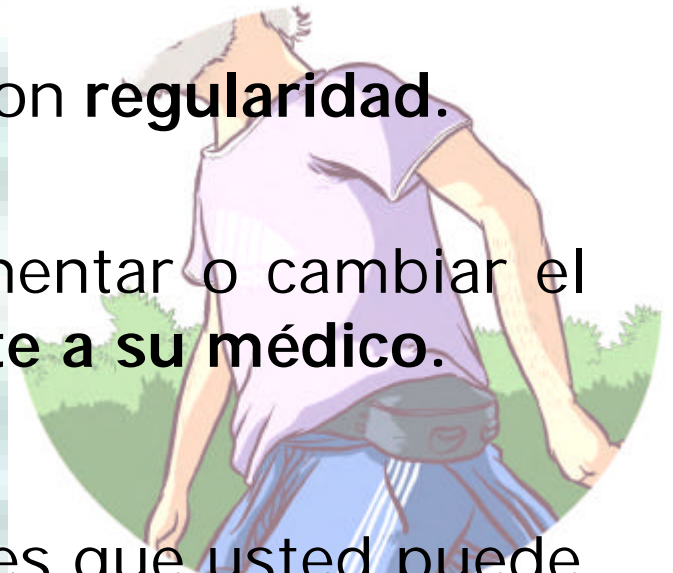
- ✚ Vigile su **tensión**.
- ✚ Mantenga a raya otras enfermedades crónicas.
- ✚ Vigile si aparece algún síntoma.
- ✚ Cumpla con sus revisiones. Siga las instrucciones de sus profesionales sanitarios.



Tome las riendas de su salud

¿Puedo hacer ejercicio físico?

- ✓ Realice **ejercicio físico** con **regularidad**.
- ✓ **Antes de empezar**, aumentar o cambiar el ejercicio que hace, **consulte a su médico**.
- ✓ Le indicará las actividades que usted puede hacer y las que debe evitar y le aconsejará sobre la intensidad y duración del ejercicio.



www.saludmadrid.com

¿Puedo hacer ejercicio físico?

- ✓ **Camine**, es un buen comienzo.
- ✓ Empiece **lento y aumente** progresivamente la **distancia y la intensidad**.
- ✓ Intente incorporar el ejercicio a su **rutina diaria** y **andar todos los días**.



RECUERDE



El uso de tu tarjeta



Hospital Guadarrama

Comunidad de Madrid

¿Cuáles son los signos de alerta que debo vigilar?

Algunas de las situaciones que debe valorar y debe comunicarnos (SIGNOS DE ALARMA):

● **Ganancia de peso rápida: 1 kilo en un día ó más de 3 en una semana.** Para ello, evidentemente, debe pesarse a diario, preferiblemente por la mañana, antes de desayunar y después de haber ido al WC.



¿Cuáles son los signos de alerta que debo vigilar?

● Disnea

(sensación de ahogo) de aparición en reposo, es decir, no relacionada con el esfuerzo.

● Aparición de **edemas** (hinchazón) en los pies, tobillos o piernas.

● **Hinchazón abdominal** o dolor abdominal.



¿Cuáles son los signos de alerta que debo vigilar?

INFORMACIÓN

- Problemas con el **descanso nocturno** (dificultad para dormir, disnea nocturna).

- Tos seca persistente.
- Tos al acostarse.

- Pérdida de **apetito**.

- Aumento de la **fatiga** o sensación continua de **cansancio**.

¿Cuáles son los signos de alerta que debo vigilar?

- Dolor en el pecho.
- Disminución de la cantidad total de orina.
- Necesidad de aumentar el número de almohadas al dormir.



Autoevaluación: Conteste a las siguientes preguntas:

- 1) ¿Qué debo hacer si he ganado un kilo de peso en un día?
- 2) ¿Debo pesarme todos los días aunque da igual la hora y las condiciones en que lo haga?
- 3) ¿Caminar es un buen ejercicio para mi corazón?

Respuestas:

- 1) Avise a su médico
- 2) Falso, debo pesarme siempre a la misma hora y en las mismas condiciones (en ayunas, con la misma ropa y después de haber orinado)
- 3) Sí

SI HAS ACERTADO LAS TRES....

¡¡¡ENHORABUENA!!!

Para resolver alguna duda que le ha podido quedar o ya sabe, envíe un correo electrónico a su enfermera o

escueladecuidadores.hgua@salud.madrid.org

Y mañana le contestará...



Hospital Guadarrama

Comunidad de Madrid

www.hospitalguadarrama.com

¡GRACIAS!



Hospital Guadarrama

Comunidad de Madrid