

DIETA

La dieta debe ser sin sal y baja en grasas.

Los embutidos, congelados, enlatados, precocinados y comida rápida, "contienen mucha sal", por lo que debemos evitarlos.

Si añadimos especias, mejorará el sabor de nuestros platos.

No tomar grasas saturadas, las que se quedan sólidas a temperatura ambiente.



SIGNOS DE ALARMA

- Ganancia de peso rápida: 1 Kg en 1 día o 3 Kg. en una semana.
- Hinchazón en los pies, tobillos o piernas.
- Disminución de la cantidad de orina.
- Dificultad para respirar, sobre todo con menor ejercicio o reposo.
- Necesidad de aumentar el número de almohadas para dormir.
- Tos irritativa persistente.
- Dolor en el pecho.
- Cansancio intenso.



¿QUE ES LA INSUFICIENCIA CARDIACA?

La Insuficiencia Cardíaca (IC) sucede cuando su corazón no puede bombear la sangre correctamente al resto de su cuerpo, debido a alteraciones de válvulas, arritmias... Por ello pueden aparecer dificultades para la realización de actividades, como caminar, teniendo sensación de falta de aliento. Es aquí donde debe acudir a su médico.



Si se anima a realizar pequeños cambios en su forma de vida y cumple el tratamiento puede conseguir una mejoría importante.



EJERCICIO FÍSICO

Realice ejercicio físico siguiendo las recomendaciones de su médico. Nada de acciones bruscas que le fatiguen o le causen dolor en el pecho. En cambio, nadar, andar o montar en bicicleta es muy recomendable. Debe hacerse de forma gradual e ir aumentando el tiempo, según se vaya sintiendo más cómodo.

SEA CONSTANTE



MEDICACIÓN

Siga las instrucciones de su médico en cuanto a la toma y si tiene efectos secundarios, consulte con él. Puede ayudarse de una tabla con su medicación y llevarla siempre con usted.



TABACO

Es poco recomendable su consumo, por lo que debería dejarlo. Para ello puede pedir ayuda a su médico y enfermera de Atención Primaria.

