

INSUFICIENCIA CARDIACA

LO QUE DEBE SABER

Vivir con insuficiencia cardiaca

Estas sugerencias sencillas le ayudarán mucho a llevar una vida más agradable:

- **Limite el consumo de alcohol y evite el tabaco.** El consumo excesivo de alcohol puede ser nocivo para su corazón. La nicotina causa el estrechamiento de los vasos sanguíneos. Por lo que obliga al corazón a trabajar con mayor esfuerzo. Si tiene problemas para abandonar estos hábitos por sí mismo, pídale a su médico que le aconseje un programa de deshabituación.
- **Controle su peso regularmente.**
Un aumento rápido de peso puede significar que está reteniendo demasiada agua. Debe consultar con su médico.
- **¿Puedo seguir trabajando?**
Debe comentar este tema con su médico. Por lo general, si tiene una insuficiencia cardíaca leve y su trabajo no exige grandes esfuerzos, debe poder seguir trabajando.
- **Puede disfrutar de la actividad sexual.**
Si siente ansiedad o tiene dudas al respecto, hable abiertamente con su médico y su pareja.
- **Tome menos sal.** La sal puede hacer que su organismo retenga líquidos. Lea las etiquetas de los alimentos, pues muchos alimentos preparados contienen sal. Elija alimentos “sin sal” o “de bajo contenido en sal”. (El cloruro sódico es sal).
- **Encuentre tiempo para descansar.** Con síntomas más graves, los periodos de descanso deben aumentar. El descanso reduce la demanda del corazón.
- **Puede dormir más cómodamente** si eleva la cabeza con unas cuantas almohadas.
- **Evite el estreñimiento** para que no tenga que hacer grandes esfuerzos. Incluya suficiente fibra en su alimentación.

- **Haga ejercicio con moderación.** Pasear, nadar y montar en bicicleta son buenos ejercicios, pero no se exceda. Evite los ejercicios que causan falta de aire o mareo. Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
- **Tome los medicamentos según le haya recetado el médico. Evite acatarrarse.** Consulte con su médico la conveniencia de vacunarse contra la gripe.

Objetivo de la medicación:

- Eliminar el exceso de líquido que causa la hinchazón de los pies y de los tobillos. Esto hará que respire mejor. Estos fármacos también aumentan el flujo de orina.
- Mejorar la circulación de la sangre. Esto puede lograrse mediante fármacos que dilatan las arterias, lo que permite que la sangre fluya mejor. Esto puede reducir el trabajo del corazón.
- Evitar las alteraciones del ritmo del corazón o latidos cardiacos irregulares.

Es posible que necesite lograr todos estos objetivos o sólo algunos. A veces también se recetan medicamentos que previenen la formación de coágulos.