

INSUFICIENCIA CARDIACA

RECOMENDACIONES AL ALTA:

1. Cocine sin sal ni grasas. Aprenda a comer sano, siga la dieta mediterranea. Recuerde, cuidarse comienza con ir a la compra: debe prestar atención a los alimentos que son ricos en sal y grasas por ejemplo los embutidos y alimentos enlatados. Compruebe los contenidos de sodio en las etiquetas (sodio, sódico, Na+).

2. Evite consumo de alcohol y tabaco.

3. Controle su peso diariamente y mantenga su peso ideal. Todos los días al despertar, después de orinar pero antes de desayunar y vestirse, use una báscula precisa y anote su peso.

4. Cuide la cantidad de líquidos que bebe, es conveniente no beber más de 1,5 ó 2 litros al día, especialmente si su médico le ha pedido restricción.

5. No deje de tomar su tratamiento, acuda a sus citas de revisión médica.

6. No tome fármacos perjudiciales sin consultar (antiinflamatorios, corticoides, antidepresivos, etc.)

7. Haga ejercicio físico moderado a diario (caminar, nadar o montar en bicicleta) sin sobreesfuerzos. 30 min 5 veces a la semana 0 150 min a la semana.

8. Vacúnese de forma regular de la gripe y neumococo.

9. Aprenda a reconocer los signos de alarma y consulte a su médico si ocurren.

10. Planifique su actividad. Evite situaciones de stress y cambios bruscos de temperatura.

SIGNOS DE ALERTA

SOLICITE AYUDA URGENTE (tlf 061 ó 112) si siente una de estas “**3Ds**”:

1. **D**olor torácico opresivo que no cede con reposo y nitroglicerina de más de 15min. El dolor también puede localizarse en el abdomen, garganta, brazos, hombros o espalda.
2. **D**ificultad para respirar o **a**sfixia intensa y persistente con sudoración y frialdad.
3. **D**esvanecimiento.

CONSULTE A SU MÉDICO/A O ENFERMERO/A si aparece cualquiera de estos síntomas:

- Aumento de peso rápido: más de 1kg/día o más de 2 kg en 2-3 días.
- Hinchazón de pies, tobillos o abdomen.
- Disminución de la cantidad de orina.
- Empeoramiento de la sensación de falta de aire, o necesidad de aumentar el número de almohadas para dormir.
- Tos seca persistente.
- Dolor en el pecho.
- Mareo o pérdida de conciencia.

MAS INFORMACIÓN (INTERNET):

www.heartfailurematters.org

[www.fundaciondelcorazon.com /informacion-para-pacientes/enfermedades-cardiovasculares/insuficiencia cardiaca](http://www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/enfermedades-cardiovasculares/insuficiencia-cardiaca)

www.escueladepacientes.es

www.hospitaldelmar.cat/insuficiencia-cardiaca

Silvia López Fernández

José Manuel García Pinilla

Antonio Castro Fernández