

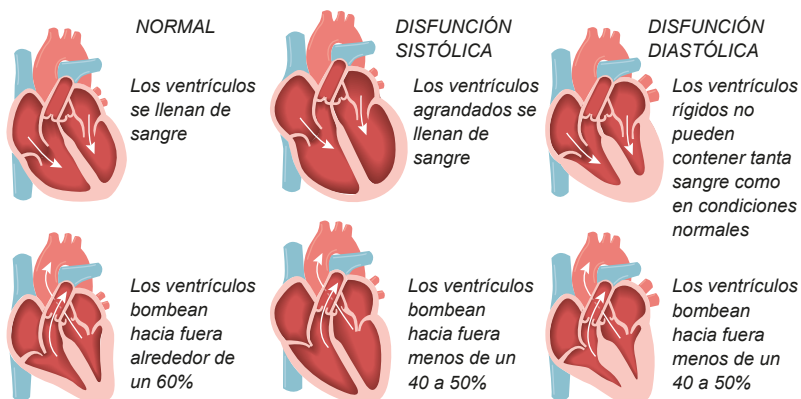
# Recomendaciones al alta para pacientes con insuficiencia cardiaca



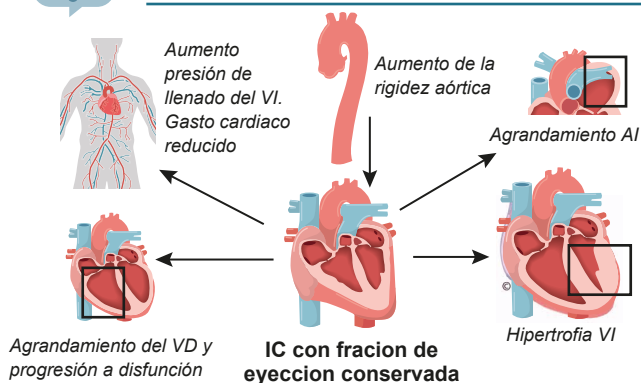
## DEFINICIÓN

La insuficiencia cardiaca (IC) aparece cuando el corazón no es capaz de cumplir de forma adecuada con su función, que es la de bombear la sangre a todo el organismo.

El corazón está preparado para trabajar en duras condiciones y dispone de mecanismos de compensación que le permiten seguir funcionando correctamente incluso después de haber sufrido un daño (como puede ser un infarto de miocardio). Por tanto, la insuficiencia cardiaca es un problema grave, ya que indica que el corazón está fallando.



## CAUSAS

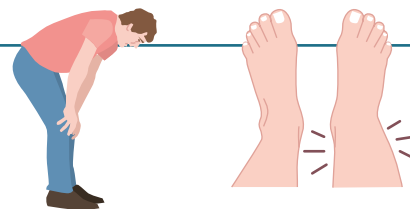


Hay diversos problemas que pueden afectar al funcionamiento del corazón y provocar una IC. Por un lado, podemos tener un fallo del propio músculo cardíaco que pierde fuerza y acaba dilatándose. Muchas veces la causa de esta dilatación no está clara, pero en otras ocasiones se debe a la presencia de enfermedad coronaria, arritmias o el efecto tóxico del alcohol u otras sustancias. Pero también podemos encontrarnos una situación de IC aunque el corazón conserve su fuerza normal (IC con función sistólica conservada). En estos casos, el problema es una sobrecarga del corazón, que no es capaz de responder adecuadamente y entra en fallo cardíaco. La hipertensión arterial se asocia frecuentemente a este tipo de IC.



## SÍNTOMAS

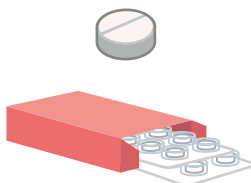
Los principales síntomas de la IC son la dificultad para respirar, especialmente cuando se realiza un esfuerzo físico y la aparición de edemas (retención de líquido), generalmente a nivel de los miembros inferiores.



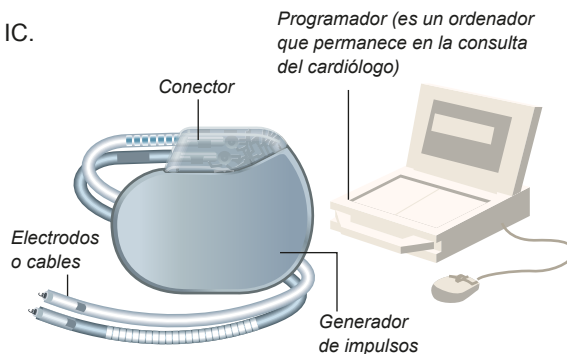
## TRATAMIENTO

Siempre que sea posible se deberá intentar corregir la causa que provocó la IC.

Existen diversos fármacos que han demostrado una mejoría de la IC, mejorando el pronóstico, reduciendo los síntomas y evitando nuevos episodios de IC.



En ocasiones la implantación de un marcapasos o un desfibrilador puede ser de ayuda para mejorar los síntomas y reducir el riesgo de muerte súbita.



## ¿QUÉ PUEDE HACER PARA MEJORAR SU SITUACIÓN?

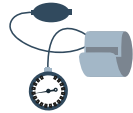
Pésese diariamente por la mañana antes de comer o beber cualquier cosa, con la misma ropa y en la misma balanza. Anote su peso diariamente en un cuaderno y consulte a su médico (o siga las indicaciones para el ajuste del tratamiento que le ha indicado) si aumenta 1 kilo en un día o 3 kilos en una semana. Este es un signo de que el corazón está reteniendo líquido y es necesario iniciar o incrementar el tratamiento diurético.



## CONTROLE LOS FACTORES DE RIESGO QUE PUEDAN DAÑAR TODAVÍA MÁS A SU CORAZÓN



No fume



Mantenga la presión arterial por debajo de 140/90 mmHg.



Si es diabético intente mantener un adecuado control de las cifras de glucosa.



Si tiene sobrepeso intente adelgazar.



## REALICE UNA DIETA SANA



Evite tomar sal, ya que retiene líquidos que pueden provocar un fallo cardíaco.



Aumente el consumo de fruta, verduras, legumbres y pescado y reduzca la cantidad de alimentos grasos.



El alcohol puede debilitar el músculo cardíaco. Evite la ingesta de bebidas alcohólicas.



Si tiene problemas de retención de líquidos es posible que tenga que reducir la cantidad de líquidos ingerida y limitarla a 1.5-2 litros al día como máximo.



## REALICE EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR



La cantidad de ejercicio que usted puede hacer depende del grado de su insuficiencia cardíaca.



Hable con su médico acerca del tipo y la cantidad de ejercicio que puede hacer.



Derivación del paciente a una Unidad de Rehabilitación Cardíaca



Caminatas cortas (5-10 minutos una o dos veces al día) son una buena manera de empezar a hacer ejercicio.



Evite ejercicios que causen dolor, molestia, fatiga o mareo.



Evite hacer ejercicio cuando haga mucho calor, humedad, frío, recién terminado de comer o cuando no se sienta bien.



Pare y descanse cuando este cansado, sudoroso, o cuando tenga molestia en el pecho o mareos.

El objetivo puede ser aumentar de manera progresiva hasta andar 30-40 minutos 5-7 veces por semana. También puede pasear en bicicleta nadar en aguas no frías.



## TOME TODA SU MEDICACIÓN A LA HORA SEÑALADA Y NUNCA LA ABANDONE SIN ANTES CONSULTAR



Conserve un horario de sus medicinas. Escriba la cantidad y la hora que debe tomar cada una de ellas.



Es importante aprender lo que cada medicina hace y su apariencia.



Asegúrese de tener suficiente medicina. No deje que se le acabe.



Si se le olvida tomar su medicina una vez, no doble las dosis a menos que su médico se lo aconseje.



Lleve una lista de sus medicamentos en su cartera.



## RELACIONES SEXUALES

Reanude las relaciones sexuales según las instrucciones de su médico. Evítelas tras comida abundante y adapte a su capacidad de esfuerzo. Por lo general podrán realizarse sin problemas si es capaz de subir a un primer piso sin asfíxia.