

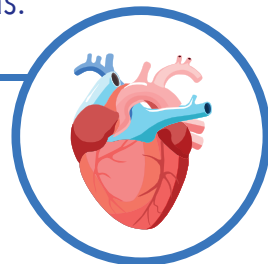
## ¿QUÉ ES?

La insuficiencia cardíaca se produce cuando el corazón no puede bombear toda la sangre que necesita el cuerpo. Al intentar compensar esta situación se producen unos síntomas.

## ¿CÓMO SE TRATA?

El tratamiento consiste en:

- Seguir unos hábitos de vida saludables.
- Tomar la medicación pautada.
- Manejar los síntomas: aprender a interpretarlos y conocer cómo actuar en cada circunstancia.



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

### HÁBITOS DE VIDA:

- Alimentación:
  - Tomar la cantidad de líquidos adecuada. Los zumos, sopas y frutas también cuentan.
  - Comer con poca sal y evitar los alimentos que la contienen (embutidos, conservas, productos precocinados, salsas elaboradas, pastillas de concentrado de caldo...).
- Pesarse a diario y en las mismas condiciones (ropa, hora, comidas...) para detectar precozmente la retención de líquido.
- Realizar actividad física adecuada a tu capacidad, sin que provoque fatiga (nadar, andar, bicicleta...).
- Mantener la tensión arterial en los valores indicados en tu caso.

### MEDICACIÓN:

Entre sus **EFFECTOS** están:

- Ayudar a que el corazón bombee más fuerte.
- Relajar las arterias: la sangre circula más fácil y el corazón se cansa menos.
- Enlentecer el ritmo o la frecuencia cardíaca, por lo que también descansa.
- Hacer que se aumente la cantidad de orina para que disminuya o desaparezca el líquido acumulado.

**EVITAR** los antiinflamatorios y los efervescentes, estos últimos por su alto contenido en sal.

Pueden provocar efectos secundarios como **MAREO, TOS, DEBILIDAD...** si notas alguno de estos síntomas consulta con tu profesional de la salud de referencia.



# CÓMO ACTUAR ANTE SÍNTOMAS DE INSUFICIENCIA CARDIACA



## SI TIENES

- Dificultad para respirar o empiezas a ponerte azul.
- Cambios en el color de la piel: palidez, tono azulado...
- Flemas o la saliva de color rosado.
- Dolor en el pecho intenso u opresivo.
- Palpitaciones o taquicardia que te provocan mareos o sudoración.
- Confusión.
- Pérdida de conocimiento.



## CONTACTA CON EMERGENCIAS

Llama:

- Araba: **945 24 44 44**
- Bizkaia: **94 410 00 00**
- Gipuzkoa: **943 46 11 11**
- ó al **112** desde otras comunidades autónomas

## SI SIENTES

- Mayor hinchazón en los tobillos.
- Ganancia de peso, 1 kg en un día o 2-3 kg en 2 o 3 días.
- Necesitas más almohadas para dormir.
- Más tos de lo habitual o de manera persistente.
- Dificultad para respirar.
- Silbidos o ruidos en el pecho cuando estás en reposo.
- Despertares nocturnos porque no puedes respirar.
- Mareos, cansancio o debilidad.
- Fiebre o infecciones.
- Pérdida de apetito.



## SOLICITA UNA VALORACIÓN

- Es posible que necesites ajustar el tratamiento, contacta con:
  - Horario habitual: tu profesional de referencia del centro de salud.
  - Fuera de horario: Consejo Sanitario (tel. 900 20 30 50) o acude a tu PAC (Punto de Atención Continuada).

## SI TUS SÍNTOMAS ESTÁN BIEN CONTROLADOS

- Sigue tomando la medicación según está prescrita.
- Controla tu peso a diario.
- Haz una dieta baja en sal.
- Acude a las consultas de seguimiento.
- Participa en actividades o grupos de apoyo de tu comunidad.
- Resuelve tus dudas contactando con tu centro de salud o con Consejo Sanitario.
- En caso de dudas, contacta con:
  - Horario habitual: tu profesional de referencia del centro de salud.
  - Fuera de horario: Consejo Sanitario (tel. 900 20 30 50).

