

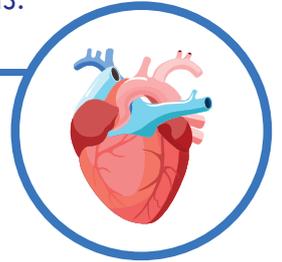
¿QUÉ ES?

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.





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).

