



Persona con pluripatología

→ **CÓMO CUIDAR LA INSUFICIENCIA CARDIACA**

→ ¿QUÉ ES Y CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

2

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.

SÍNTOMAS:

- Sensación de falta de aire, sobre todo al hacer esfuerzos o al estar acostado o acostada.
- Hinchazón de pies, tobillos y piernas.
- Cansancio y debilidad.
- Aumento de peso por disminución de la cantidad de orina.
- Tos seca, sobre todo por la noche.
- Despertares nocturnos con dificultad para respirar y necesidad de incorporarse para dormir.
- Orina escasa durante el día y abundante por la noche.
- Falta de apetito.



CAUSAS:

- Enfermedades del corazón anteriores: angina de pecho, infarto agudo, enfermedades de las válvulas, arritmias, corazones grandes o dilatados, enfermedades congénitas.
- Hipertensión arterial, enfermedad vascular, diabetes, obesidad.
- Consumo de sustancias tóxicas como el alcohol, tabaco, cocaína.
- Edad avanzada, vida muy sedentaria, comer con mucha sal.



¿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?

4

RECOMENDACIONES GENERALES

HÁBITOS DE VIDA



• Alimentación:

- Seguir una alimentación saludable y variada que incluya frutas, verduras, legumbres, pescados y frutos secos naturales (1 puñado al día y sin sal añadida).
- Limitar las grasas saturadas: carnes rojas, embutidos, bollería...
- Priorizar métodos de cocinado donde se utilice poco aceite: vapor, cocción, asado, plancha... Evitar frituras, empanados, rebozados.
- Restringir estimulantes (café, té...).



- Realizar **actividad física** adecuada a tu capacidad. Procurar alcanzar 150 minutos semanales de una actividad moderada o 75 minutos semanales de actividad intensa. Además añadir como mínimo 2 días de ejercicios de flexibilidad, fuerza y equilibrio.



- **Dormir** o descansar al menos 8 horas.



- Limitar el consumo de **alcohol**. Único consumo seguro, cero gramos.



- **No fumar.**



- Manejar el **estrés**: utilizar técnicas de relajación, meditación, mindfulness, respiraciones...



- En caso de **sobrepeso**, intentar adelgazar. Puede resultar difícil, por lo que el personal de enfermería puede informarte de cómo hacerlo en tu caso concreto.



- **Vacunas**: administrar las recomendadas para tu grupo de edad y situación.

MEDICACIÓN

- Tomarla como está pautada aunque te encuentres bien, no la dejes sin consultar.
- Comprobar que conoces el nombre, la cantidad, cuándo y por qué vía tomarlo, para qué sirve, qué hacer en caso de olvido o equivocación, efectos secundarios y cómo se conserva.



→ ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

5

RECOMENDACIONES PARA INSUFICIENCIA CARDIACA

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 cardiaca, 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



6

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.



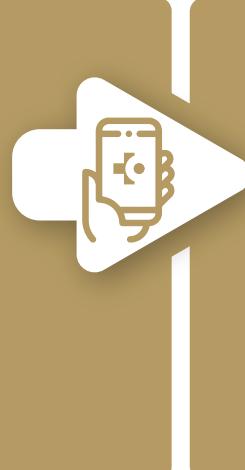
CONTACTA CON EMERGENCIAS

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.
- Continúa con la dieta con poca 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.