



insuficiencia cardíaca

HOSPITAL UNIVERSITARIO DONOSTIA



Es la incapacidad del corazón para bombear sangre con el volumen adecuado para mantener las necesidades del cuerpo, lo que genera dificultad respiratoria y retención de líquidos.

Es un enfermedad muy importante, no sólo por su gravedad sino también por su frecuencia. Actualmente, es una de las principales causas de ingreso hospitalario y de muerte. En el Estado, es la tercera causa de muerte entre las enfermedades cardiovasculares, y afecta principalmente a los grupos de edades más avanzadas y a las mujeres.

Causas

- Tensión Arterial no controlada
- Ataques cardíacos
- Ingesta alcohólica excesiva
- Infecciones virales que han afectado al músculo cardíaco

Recomendaciones

- SAL: aumenta la tensión arterial y provoca retención de líquidos
Se recomienda seguir los siguientes consejos:
 - Retirar el salero de la mesa.
 - Cocinar sin sal.
 - Utilizar distintos condimentos con el objetivo de proporcionar sabor a las comidas como ajo, perejil, vinagre, limón o hierbas aromáticas como el romero o el tomillo.
 - No utilizar pastillas de caldo concentrado, como Avecrem o Starlux, y alimentos con alto contenido en sal, como los productos preparados (sopas y vegetales de sobre, patatas fritas o pizzas precocinadas), así como alimentos enlatados, congelados o comidas rápidas que contienen sal.
- Restringir la ingesta de agua. Se aconseja no sobrepasar la cantidad de 1,5 litros 2 litros al día.
- Control de peso 1-2 veces por semana
- Evitar el alcohol.
- Buen control de la tensión arterial.
- Realizar ejercicio. Pasear en bicicleta
- Se debe prestar especial atención en el caso de que se vayan a utilizar antiinflamatorios por presentar cualquier tipo de dolor articular. Su uso puede empeorar su insuficiencia cardíaca.
- Vacunarse frente a la gripe.

Síntomas de alerta

- Aparición de disnea (dificultad para respirar) o aumento de la disnea previa.
- Ganar más de 1 kg de peso al día o 2-3 a la semana.
- Edema (hinchazón en extremidades) de reciente aparición o aumento con respecto a la situación previa.
- Tos nocturna o necesidad de sentarse durante el sueño.
- Dolor torácico.
- Efectos secundarios debidos a las medicinas con especial atención a el mareo al incorporarse o al cambiar de postura de la posición tumbada a la de sentado.
- Fracaso en el intento de pérdida de peso a pesar de aumentar las pastillas diuréticas (medicación que aumenta la cantidad de orina eliminada)
- Disminución en la cantidad de orina emitida.
- Aumento del número de veces en que se levanta para orinar a la noche.

