

## RECOMENDACIONES PARA LOS PACIENTES CON INSUFICIENCIA CARDIACA

La insuficiencia provoca en el corazón una menor capacidad de la que debería tener para bombear sangre; eso hace que el cuerpo reciba menos oxígeno y nutrientes de los que necesita. Es una enfermedad crónica, pero si realiza algunos cambios en su forma de vida y cumple adecuadamente el tratamiento puede conseguir una mejoría importante en su calidad y expectativa de vida. Se puede aprender a convivir con la enfermedad y lograr que junto a la familia, los amigos y los profesionales médicos y sanitarios se forme un auténtico equipo de salud que colabore en el mantenimiento de una calidad de vida satisfactoria. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar su situación y prevenir que en el futuro pueda padecer episodios similares al que motivó el ingreso.

**RÉGIMEN DE VIDA:** La capacidad para realizar esfuerzos va a estar limitada, pero en modo alguno prohibida. La actividad física ligera o moderada es beneficiosa y le ayudará a sentirse mejor. Trate de hacer su vida habitual en su domicilio, caminar por terreno llano durante 30 minutos 3 ó 5 días a la semana. Si no nota fatiga podrá aumentar de forma progresiva la actividad. Evite deportes bruscos y de competición, así como esfuerzos contra resistencia (levantar pesos). Trate de adecuar su vida laboral rebajando el nivel de estrés, intentando ganar más tiempo libre... Procure evitar el contacto con personas que estén resfriadas; vacúnese, con la aprobación de su médico, contra la gripe. Si tiene fiebre o síntomas de catarro acuda pronto a su médico.

**CONTROL DE PESO:** Si su peso es excesivo haga un esfuerzo para perder peso, poco a poco, de forma progresiva. Uno de los signos iniciales de la Insuficiencia Cardíaca es el aumento de peso por retención de líquidos. Controle periódicamente el peso y esté alerta sobre un aumento de éste.

**RÉGIMEN DE ALIMENTACIÓN:** Las verduras, legumbres, pastas, pescados y frutas son los alimentos más indicados. Son preferibles los alimentos hervidos, a la plancha, al horno o en microondas. No añada sal a las comidas y evite los alimentos preparados, congelados, conservas y embutidos. Es conveniente no beber más de 1,5 ó 2 litros al día. Si lo desea, y no le han advertido lo contrario, puede consumir alcohol de forma moderada, entre 1 y 2 vasos de vino al día.

**VIAJES:** Puede viajar en avión. En general un vuelo corto es mejor que viajes largos por otros medios. Comente a su médico las dudas que tenga, en especial si la duración del viaje va a ser larga y a lugares con características diferentes. No es aconsejable el frío o calor excesivos. Puede acudir a un balneario, pero consulte previamente con el personal sanitario del centro. La sauna está contraindicada.

**SI ES FUMADOR, DEBERÁ ABANDONAR EL TABACO:** El tabaco tiene numerosos efectos perjudiciales sobre el organismo, en especial sobre el pulmón y el corazón. Si precisa ayuda, póngase en contacto con su médico de atención primaria.

**MEDICACIÓN:** Siga las instrucciones de su médico respecto a la medicación y procure tomarla de forma regular, sin olvidarse. Haga una **tabla**, con la ayuda de su familia o su médico, con los distintos medicamentos que toma (no sólo para el corazón) y sus dosis. Llévela consigo en todo momento y en especial cuando vaya a la consulta de su médico o del especialista. Si algún fármaco le produce problemas o efectos secundarios, consúltelo. Acuda a las revisiones que le indiquen para control de su enfermedad.