

# GUÍA PARA EL PACIENTE CON INSUFICIENCIA CARDIACA

---

UNIDAD DE MANEJO INTEGRAL DEL PACIENTE CON  
INSUFICIENCIA CARDIACA

*Teléfono de contacto:*

**682674791**

*Horario de contacto: De lunes a viernes  
8:00-15:00*

NOMBRE DEL PACIENTE

NHC

# ÍNDICE

1. ¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDIACA?
  - I. Causas de la insuficiencia cardiaca
  - II. Importancia de cuidarse
  - III. Causas de descompensación
  - IV. Síntomas de la insuficiencia cardiaca
2. TRATAMIENTO
  - I. Recomendaciones en la toma de medicación
  - II. Fármacos de uso habitual en insuficiencia cardiaca
  - III. Medicamentos a evitar
3. ALIMENTACIÓN
  - I. Consejos básicos para una buena alimentación
  - II. Pirámide de los alimentos
  - III. Limitar el consumo de líquidos
  - IV. Disminuir la ingesta de sal
  - V. Disminuir y mejorar el consumo de grasas
4. Ejercicio físico
  - I. Recomendaciones para la realización de ejercicios
  - II. Ejercicios recomendados
5. Recordatorio
6. Control de peso
7. Tabla de medicación
8. Bibliografía

## ¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDIACA?

El corazón es el encargado de bombear la sangre por el cuerpo para cubrir las necesidades de oxígeno y nutrientes a todo el organismo. Por diferentes motivos, aunque el corazón sigue funcionando, en la insuficiencia cardiaca su corazón es incapaz de bombear la sangre adecuadamente para cubrir esas necesidades en los músculos y el resto de órganos.

## CAUSAS DE LA INSUFICIENCIA CARDIACA

La insuficiencia cardiaca es una enfermedad que puede tener varias causas:

- Enfermedad de las arterias del corazón (cardiopatía isquémica)
- Hipertensión arterial mantenida
- Enfermedades de las válvulas cardíacas (valvulopatías)
- Enfermedades del músculo cardíaco (miocardiopatía)

## IMPORTANCIA DE CUIDARSE

Es muy importante en el tratamiento de su insuficiencia cardiaca su implicación. **Con acudir a las revisiones y tomar correctamente la medicación no basta. El seguimiento y los cuidados tanto de su médico como de su enfermera son solo una parte**



## CAUSAS DE DESCOMPENSACIÓN

Aunque de forma habitual puede que no note síntomas ni molestias, o que estos sean leves y estables, cuando al corazón se le exige un esfuerzo mayor, no puede cubrir de forma suficiente esas necesidades y se produce una descompensación.

**Puede producirse una descompensación por diferentes motivos, muchos evitables siguiendo unos hábitos saludables, y otros (infecciones, anemia...etc) que no se pueden evitar, pero siguiendo un control habitual de los síntomas podremos detectar lo antes posible para evitar un empeoramiento mayor.**

CAUSAS DE DESCOMPENSACIÓN
---------------------------

EVITABLES	NO EVITABLES
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Consumo excesivo de líquidos</li> <li>● Consumo excesivo de sal</li> <li>● Abandono medicación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Infecciones: orina, respiratorias...</li> <li>● Anemia</li> <li>● Empeoramiento arritmias, hipertensión...etc</li> </ul>

## SÍNTOMAS DE LA INSUFICIENCIA CARDIACA

Cuando se produce una descompensación, comenzarán a aparecer síntomas. Según cada paciente, algunos pueden estar presentes de forma habitual. **Hay que vigilar que no aparezcan nuevos síntomas o que no empeoren los que tenemos normalmente.** Cuanto antes se detecten, antes se podrá intentar mejorarlos.

SINTOMAS DE LA INSUFICIENCIA CARDIACA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Dificultad para respirar</b>, en reposo, o al realizar pequeños o grandes esfuerzos</li> <li>● <b>Sensación de falta de aire al estar tumbado en la cama.</b> Necesidad de aumentar las almohadas para dormir</li> <li>● <b>Sensación repentina y muy intensa de ahogo al estar tumbados</b> que mejora al incorporarse</li> <li>● <b>Edemas</b> (es decir, hinchazón) de tobillos, piernas, abdomen, manos...</li> <li>● <b>Disminución de la cantidad de orina</b> durante el día</li> <li>● <b>Aumento brusco de peso, de 1kg en un día o 2-3kg en 2-3 días</b></li> <li>● <b>Tos seca mantenida</b></li> <li>● <b>Mareo o pérdida de conocimiento</b></li> <li>● <b>Aumento de cansancio</b></li> <li>● <b>Pérdida de apetito y sensación de estar “llenos”</b></li> <li>● <b>Dolor en el pecho</b></li> </ul>

Vigile los síntomas de empeoramiento y llámenos si aparece algún problema

Aumento de dificultad para respirar

Aumento brusco de peso (1 kg de un día para otro o 2kg en 2-3 días)

Sensación brusca de falta de aire al estar tumbado o dormido, teniéndose que incorporar bruscamente

Disminución de la orina

Mareo o pérdida de conciencia

Pérdida de apetito

Hinchazón de pies o abdomen

Necesidad de aumentar el número de almohadas para dormir

Dolor o presión en el pecho

Cansancio o debilidad

Tos seca persistente

## TRATAMIENTO

Su insuficiencia cardiaca es una enfermedad crónica, que precisa de un **tratamiento continuo** que debe tomarse siempre de acuerdo con lo prescrito por su médico. En función de diferentes parámetros, su médico puede modificar tanto los fármacos como las dosis o sus horarios.

### RECOMENDACIONES EN LA TOMA DE MEDICACIÓN

- **¡Nunca abandone ningún tratamiento sin consultar con su médico!** Aunque usted se encuentre bien, la medicación sigue siendo necesaria. El tratamiento es de por vida, y si se encuentra bien es porque lo está tomando.
- **Consulte siempre que empeore o note efectos secundarios tras tomar una medicación**
- Tome cada medicación **siempre a la misma hora aproximadamente**
- **Si olvida tomar su medicación un día, no doble la dosis al siguiente.** Consulte siempre que tenga cualquier duda
- Cuando acuda a cualquier cita, **aporte el último informe con su medicación actualizada**
- Intente recordar su medicación y la función de cada fármaco
- Evite los productos de herbolario sin consultarlo. Recuerde que muchos fármacos están hechos a base de plantas. **¡Remedio natural no significa inofensivo!**
- La mayoría de sus medicaciones precisan un control en consulta y la realización de analíticas periódicas para controlar que todo vaya bien.
- **Es muy recomendable que se vacune de la gripe todos los años**



## FÁRMACOS DE USO HABITUAL EN INSUFICIENCIA CARDIACA

Estos son algunos de los fármacos de uso habitual en insuficiencia cardiaca, NO QUIERE DECIR QUE TENGA USTED QUE TOMAR TODOS, su médico le prescribirá el tratamiento más adecuado en cada caso. Además de algunos de estos, debe seguir tomando su medicación para otras enfermedades tal y como lo indiquen en sus revisiones.

**Busque los medicamentos que está tomando en esta lista para conocer su función y vigilar sus efectos adversos.** Ante cualquier duda póngase en contacto con la Unidad de Insuficiencia Cardíaca, con su médico en el centro de salud o en el servicio de urgencias si es especialmente grave.

- **IECAS (Inhibidores de la Enzima Convertidora de la Angiotensina):**
  - Algunos de ellos son
    - Captopril (Capoten®, Cesplon®, Tensoprel®)
    - Enalapril (Renitec®, Dabonal®, Baripril®, Neotensin®)
    - Perindopril (Coversyl®)
  - Función: son inhibidores de una enzima producida por sus riñones, la angiotensina II. Al hacerlo, relajan los vasos sanguíneos y bajan la tensión arterial
  - ¿Qué debe vigilar?
    - Sus posibles efectos secundarios son:
      - Cansancio, mareo, dolor de cabeza...
      - Tos seca y persistente
      - Hinchazón de labios, lengua o garganta (si ocurre dejar de tomarlo inmediatamente y avisar o acudir a urgencias)
- **BETABLOQUEANTES**
  - Algunos de ellos son:
    - Bisoprolol (Emconcor®, Euradal®)
    - Cardedilol (Coropress®)
    - Nebivolol (Lobivon®, Silostar®)
  - Función: cuando el corazón no bombea eficazmente, su cuerpo intenta compensarlo produciendo unas hormonas que hacen que lata más rápido y que aumente la tensión arterial, y a la larga es perjudicial. Los betabloqueantes contrarrestan estos efectos.
  - ¿Qué debe vigilar?
    - Sus posibles efectos secundarios son:
      - Mareo
      - Aumento de cansancio
    - Estos efectos puedan pasar en una semanas, si continúa muy fatigado o muy mareado contacte con su médico o enfermera.

- **DIURÉTICOS**

- Algunos de ellos son:
  - Furosemida (Seguril®)
  - Torasemida (Sutril®, Dilutol®)
  - Hidroclorotiazida (Hidrosaluteril®)
  - Indapamida (Tertensif®)
- Función: uno de los principales problemas en la insuficiencia cardiaca es que se acumulan líquidos en diferentes partes del cuerpo (pulmones, tobillos...). Estos medicamentos hacen que los riñones produzcan más orina y así se elimine el líquido.
- ¿Qué debe vigilar?
  - Mareo
  - Debilidad
  - Piel muy seca y deshidratada, es importante que use crema hidratante o aceites para la piel especialmente en las piernas, ya que si no, pueden aparecer heridas fácilmente.

- **ARA II**

- Algunos de ellos son:
  - Candesartan (Atacand®, Parapress®)
  - Valsartan (Diovan®, Kalpress®; Vals®)
- Función: son muy similares a los IECA que aparecían antes. Se prescriben cuando los IECA no se toleran o no son lo bastante efectivos.
- ¿Qué debe vigilar?
  - Sus posibles efectos secundarios son:
    - Mareo
    - Aumento de cansancio

- **ANTAGONISTAS DE LA ALDOSTERONA**

- Algunos de ellos son:
  - Eplerenona (Elecor®, Inspra®)
  - Espironolactona (Aldactone®)
- Función: bloquean la acción de una hormona, la aldosterona, que se produce cuando se sufre insuficiencia cardíaca y que a la larga puede ser perjudicial
- ¿Qué debe vigilar?
  - Sus posibles efectos secundarios son:
    - Calambres en las piernas, debilidad muscular...
    - Malestar general
    - Palpitaciones y arritmias
    - Puede producir aumento de los pechos y dolor, especialmente en hombres.

- **DIGOXINA**

- Función: aumenta la fuerza de contracción del músculo cardíaco y disminuye la frecuencia cardíaca.
- ¿Qué debe vigilar?
  - Sus posibles efectos secundarios son:
    - Náuseas, vómitos, pérdida de apetito
    - Visión borrosa
    - Diarrea
    - Agitación
    - Dolor de cabeza
    - Confusión
    - Mareo, debilidad...
    - Palpitaciones
  - Para vigilar que no aparezcan estos síntomas se realizan analíticas de forma periódica para vigilar los niveles del medicamento en sangre. Si nota alguno de estos síntomas consulte cuanto antes.

- **VASODILATADORES**

- Pueden tomarse tanto en pastilla como a través de un parche en la piel. Algunos fármacos vasodilatadores son:
  - Hidralazina (Hydrapress®)
  - Dinitrato de Isosorbida (Iso Lacer®)
  - Mononitrato de Isosorbida (Coronur®, Uniket®)
  - Nitroglicerina (Minitran®, Nitro Dur®, Diafusor®)
- Función: Hacen que los vasos sanguíneos se relajen, poniendo menos resistencia al paso de la sangre, disminuyendo su tensión arterial
- ¿Qué debe vigilar?
  - Sus posible efectos adversos son:
    - Mareo
    - Cansancio
    - Dolor de cabeza
    - Palpitaciones
    - Congestión nasal

- **OTROS FÁRMACOS**

- Antiagregantes
  - Acido acetilsalicílico (Aspirina®, AAS, Adiro®)
  - Clopidogrel (Plavix®, Iscover®)
- Anticoagulantes
  - Acenocumarol (Sintrom®)
  - Warfarina (Aldocumar®)
  - Apixabán (Eliquis®), Rivaroxabán(Xarelto ®), Dabigatrán (Pradaxa ®)
  - Heparinas
- Función: estos medicamentos previenen la aparición de infartos, evitando obstrucciones (coágulos y embolias)
- ¿Qué debo vigilar?
  - Estos medicamentos aumentan el riesgo de sangrado, consulte inmediatamente si presenta alguno de los siguientes síntomas:
    - Hemorragia inexplicable o que no es capaz de taponar
    - Sangrado nasal
    - Heces con sangre o negras
    - Esputos con sangre

<b>MEDICAMENTOS A EVITAR</b>
<p><b>Salvo que su médico los prescriba, debe evitar los siguientes fármacos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>ANTIINFLAMATORIOS</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Diclofenaco (Voltarén®)</li><li>○ Ibuprofeno (Espidifen®)</li><li>○ Indometacina (Inacid®)</li><li>○ Naproxeno (Antalgin®)</li></ul></li><li>● <b>CORTICOIDES</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Prednisona (Dacortin®)</li><li>○ Deflazacort</li><li>○ Dexametasona (Fortecortin®)</li></ul></li><li>● <b>FÁRMACOS EFERVESCENTES</b></li></ul>

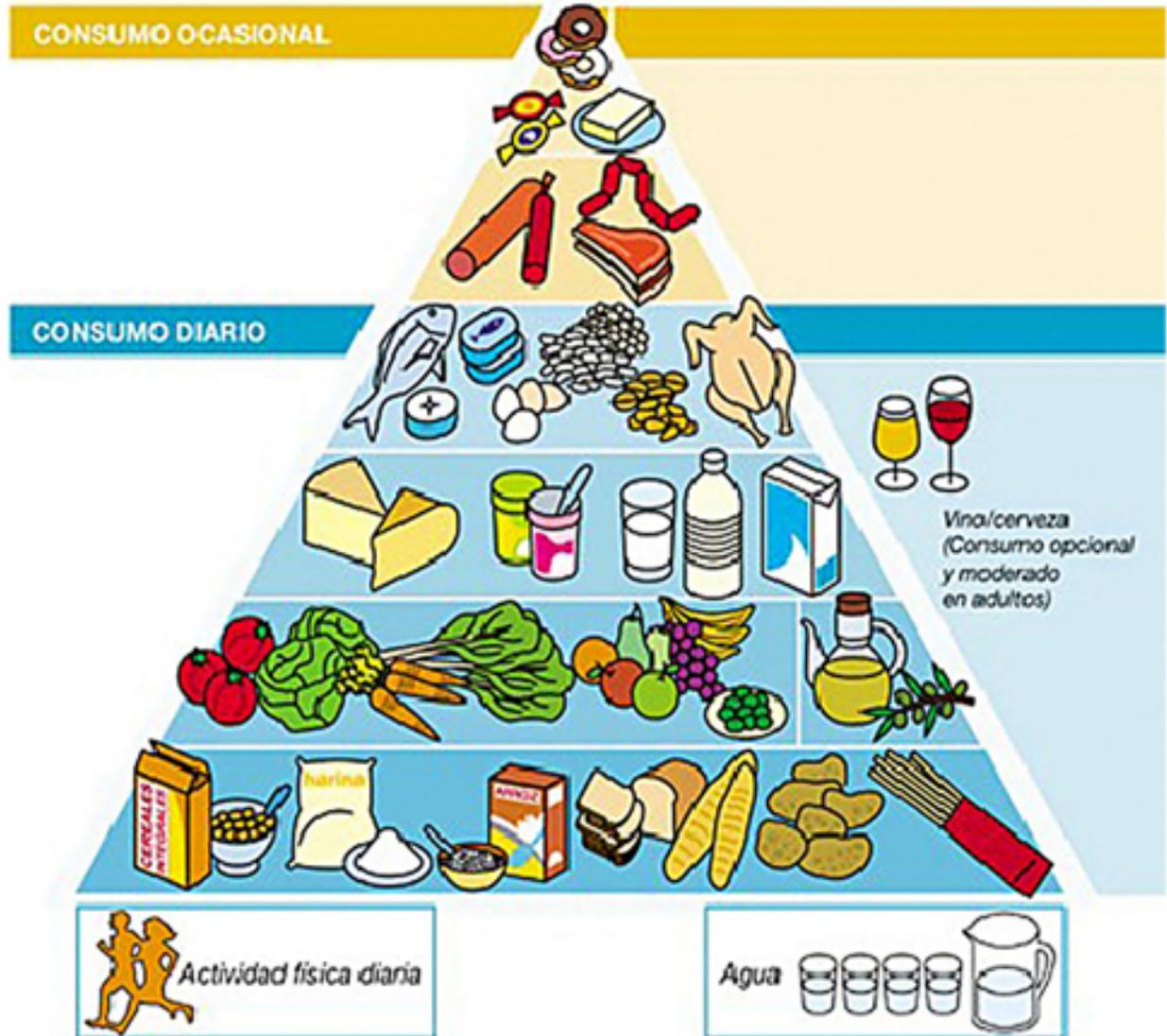
## ALIMENTACIÓN

Uno de los pilares básicos de su tratamiento para la insuficiencia cardiaca es una alimentación adecuada. Es imprescindible que siga estas recomendaciones ya que ayudaran a mejorar sus síntomas, evitarán posibles descompensaciones y puede que ayuden a disminuir la medicación que debe administrarse, con lo que se podrán evitar además efectos adversos.

### CONSEJOS BÁSICOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- Debe **realizar al menos 4-5 comidas diarias**
- El **aporte energético que debe realizarse debe estar de acuerdo con las necesidades y la actividad de cada persona**. Una persona muy activa deberá consumir más calorías que una que apenas realiza actividad
- Es muy importante tomar alimentos de todos los grupos en una proporción diaria aproximada:
  - 15-20 % Proteínas: leche, pescado, huevos, carnes principalmente, también legumbres y verduras)
  - 55-60% Hidratos de carbono: pastas, harinas, frutas, legumbres, tubérculos...
  - 30 % Grasas: aceites, grasas animales...
  - Minerales y vitaminas  
Para cubrir las necesidades de estos nutrientes se deben aportar diariamente al menos:
    - Derivados lácteos: 2-3 raciones diarias. Los derivados lácteos ricos en ácido láctico tienen ventajas en cuanto a la posible absorción de calcio frente a la leche y los quesos.
    - Verduras y hortalizas: 2 o más raciones diarias. Las ensaladas se prepararán cortando sus componentes en trozos finos. En caso de dificultad para la masticación se administrarán zumos de frutas naturales. Las verduras se cocinarán preferentemente al vapor y si es necesario se suministrarán en forma de purés o cremas.
    - Frutas: Se consumirán maduras, bien lavadas y preferentemente sin piel. Es necesario aportar 2-3 raciones diarias en forma de piezas, macedonias, purés, papillas, zumos, según la demanda.

# PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS



En la alimentación en insuficiencia cardiaca, básicamente deben tenerse especialmente en cuenta tres factores:

- **Limitar el consumo de líquidos:**
  - En la **insuficiencia cardiaca se produce retención de líquidos** (tobillos, piernas, abdomen, pulmones...) que es **responsable de gran cantidad de sus síntomas**. Por ello un excesivo aporte de líquidos puede favorecer que se produzca mayor acúmulo y empeoramiento de los síntomas
  - **Deben tenerse en cuenta TODOS LOS LÍQUIDOS: café, agua, zumo, gazpacho...etc**
  - Si toma demasiado poco líquido, puede sufrir deshidratación, sufrir daño en los riñones...etc. **Hidratarse lo suficiente es muy importante**
  - La **recomendación general es tomar entre 1.5 y 2 litros de líquido al día**. Aunque su médico o enfermera pueden variar la cantidad
  
- **Disminuir al mínimo la sal**
  - **Reduzca su consumo de sal a menos de 5 gramos por día**. ¡En España estamos tomando de media casi 10g!
  - **La sal contiene sodio (Na), un mineral que tiene como efectos un aumento de la tensión arterial, y un aumento de la retención de líquidos**. Su corazón no bombea lo suficiente bien, y un aumento de la presión arterial le requerirá un mayor esfuerzo para funcionar que no podrá realizar correctamente. Además la sal hace que se acumulen más líquidos, y la mayor parte de sus síntomas derivan de la acumulación de éstos. Por todo esto es de vital importancia que **disminuya e incluso elimine la sal en su dieta**.
  - Aunque le parezca imposible, **en 2-3 meses puede acostumbrarse a comer sin sal**. Al principio puede ser difícil porque hemos aprendido a comer con sal desde pequeños. Si reduce progresivamente su consumo no tiene por qué ser desagradable e irá descubriendo cómo es más sensible a otros sabores poco a poco.

#### RECOMENDACIONES GENERALES PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE SAL

- **No utilice sal para cocinar**
- No utilice sal de hierbas, sal de frutas, sal de ajo... ya que todas contienen sal
- No utilice "sal de farmacia". No contiene sodio, pero contiene potasio, y esto junto con algunos fármacos puede elevar demasiado su potasio en sangre
- No ponga el salero en la mesa
- **Utilice condimentos para dar sabor a las comidas**
- Evite alimentos que contienen "sal escondida".
- Lea las etiquetas de todos los alimentos y evite aquellos que tengan mayor contenido en sal (en lugar de como sal puede aparecer como "Na", o "Sodio")
- Advertir cuando coma fuera de casa de que tiene que seguir una dieta sin sal

# COMPRUEBE LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS

Podrá encontrar información muy útil para una correcta alimentación:

○

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	valor promedio en 100 g
Valor energético	384 kcal/(1.624 kJ)
Proteínas	12,4 g
Hidratos de carbono	71,4 g
<i>de los cuales:</i>	
Azúcares	4,2 g
Polialcoholes	0,0 g
Almidón	65,0 g
Grasas	5,4 g
<i>de las cuales:</i>	
Saturadas	2,0 g
Mono-insaturadas	1,3 g
Poli-insaturadas	1,5 g
Colesterol	Inapreciable*
Fibra alimentaria	8,1 g
Sodio	0,500 g
	*menor de 5 mg

**E PAN TOSTADO CON HARINA INTEGRAL**

**INGREDIENTES:**  
Harina de trigo, harina integral de trigo (31%), semilla de sesamo, levadura, aceite de palma, harina de cereales malteados (trigo y cebada), sal, dextrosa.  
**Mantener en lugar fresco y seco.**

**Calorías/Kcal:** la energía que contiene una determinada cantidad del producto

- **Grasas:** cantidad de grasas de todos los tipos, saludables y no saludables
  - **Grasas saturadas:** proporción de grasas no saludables
  - **Sodio/sal:** cantidad de sal del producto

¿Y cómo sé si contiene mucha o poca sal un producto?

- **Cuando aparezca la palabra “sodio” o “Na” en lugar de sal, debe multiplicarlo por 2,5.** Por ejemplo, el pan integral de la imagen tiene 0.500g de sodio.

0,5 (gramos de sodio por cada 100g) x 2,5= 1,25 (gramos de sal por cada 100g)

Como norma general un alimento tiene:

- Mucha sal: 1,25 gramos por cada 100 gramos o más.
- Poca sal: 0,25 gramos por cada 100 gramos o menos.

## CONDIMENTOS QUE PUEDE USAR EN LUGAR SAL

- Vinagre
- Limón
- Pimienta
- Pimentón
- Enebro
- Comino
- Nuez moscada
- Azafrán
- Clavo
- Canela
- Albahaca
- Cebollino
- Hierbabuena
- Laurel
- Perejil
- Romero
- Tomillo
- Ajo
- Cebolla
- Cebolleta
- Puerro
- Guindilla
- Mostaza
- Aceites con sabores



- Prepare sus propias salsas bajas en sal y grasas. Por ejemplo:
  - Salsa vinagreta: se obtiene al batir una cucharada de vinagre con 3 de aceite de oliva virgen. Se pueden añadir a la salsa cebolletas, tomates frescos picados, pimientos troceados. Se pueden usar diferentes vinagres (de vino, de sidra, de jerez) con hierbas o de frutas (como la frambuesa)
  - Salsa de limón: tiene la ventaja de reducir el aceite. Mezclar dos cucharadas de oliva virgen y una de zumo de limón
  - Salsa de yogur: mezclar un yogur natural desnatado con el zumo de medio, dos cucharadas de aceite de oliva, unas ramitas de perejil picado y pimienta
  - Salsa de yogur al curry: una pizca de curry mezclada con un yogur desnatado y una cucharada de zumo de limón. Se puede añadir una cucharadita de aceite de oliva virgen

## ALTERNATIVAS PARA DISMINUIR CONSUMO DE SAL

### Alimentos a evitar

Quesos

Embutidos (jamón serrano, chorizo, salami...etc.)

Refrescos y agua con gas

Pastillas de caldo concentrado y sopas de sobre (Avecrem, Sopinstant...etc.)

Bollería industrial

Comida precocinada  
Conservas y enlatados

Pan

Aceitunas y encurtidos (pepinillos, banderillas...etc.)

Snacks y aperitivos salados (patatas fritas, cortezas con sal...)

Salazones (anchoas, bacalao)

### Alternativas

Queso fresco (de Burgos) sin sal

Jamón de York sin sal, embutidos de pavo

Zumos naturales

Elaborar nuestros propios caldos sin sal (o huesos salados) y congelarlos en cubitos de hielo

Cereales sin sal, frutas, postres lácteos de elaboración casera sin sal o bajo contenido en sal (cuajada, natillas, yogur...etc.)

Comprar alimentos frescos y prepararlos uno mismo sin añadir sal

Tomar habitualmente pan sin sal

Frutos secos, frescos y tostados sin sal

Comprar los productos frescos o congelados, ya que no se les añade sal en el proceso



- Disminuir el consumo de grasas saturadas y colesterol
  - Las grasas son necesarias para el funcionamiento del organismo. Se dividen en tres tipos

- **Grasas monoinsaturadas:** como el aceite de oliva (líquidas a temperatura ambiente)
  - **Grasas poliinsaturadas:** como las del pescado azul y los frutos secos (líquidas a temperatura ambiente)
  - **Grasas saturadas:** como las de grasa animales (sólidas a temperatura ambiente)
- La mayoría de las comidas contienen los tres tipos de grasas aunque en diferente proporción. Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas son beneficiosas y útiles para el organismo, las saturadas son el mayor problema
  - El colesterol es un tipo de grasa que, aunque necesaria para el organismo, si se eleva demasiado en sangre se deposita en el interior de las arterias obstruyéndolas con el paso del tiempo

<b>ALIMENTOS CON CONTENIDO EN GRASA</b>	
<i>Alimentos con alto contenido en grasas</i>	<i>Alternativas</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lácteos enteros (yogures, quesos)</li> <li>● Mantequillas y mantecas</li> <li>● Carnes rojas y vísceras (hígados, riñones, callos, tocino...)</li> <li>● Embutidos</li> <li>● Bollería industrial</li> <li>● Comida precocinada</li> <li>● Salsas industriales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Consumir carnes blancas (pollo, pavo, conejo...) o partes magras del cerdo (lomo)</li> <li>● Tomar solo ocasionalmente vísceras y embutidos (el jamón y el lomo embuchados son más bajos en grasa)</li> <li>● Evite la bollería industrial, muy rica en grasas saturadas</li> <li>● Consuma pescado al menos 4 veces por semana. Mejor si son dos veces al menos pescado azul</li> <li>● Limitar el consumo de huevos a 2 semanales (incluyendo tortillas, salsas, rebozados...)</li> <li>● Tomar lácteos desnatados o semidesnatados</li> <li>● Enfríe en la nevera los caldos, y cuando estén sólidos quite la grasa que flota en la parte superior.</li> <li>● Los alimentos ricos en fibra ayudan a reducir el colesterol</li> </ul>

<b>CONSEJOS PARA DISMINUIR Y MEJORAR EL CONSUMO DE GRASAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Seleccionar carnes magras y quitar toda la grasa cruda visible antes de cocinarla. Escurrir el exceso de grasa después de cocinarla, o enfriar el caldo de la cocción y retirar la grasa solidificada (que es siempre saturada). Retirar la piel del pollo antes de</li> </ul>

- cocinarlo
- Consumir preferentemente alimentos de origen vegetal en lugar de los de origen animal
- Consumir preferente aceite de oliva, ya que es más rico en ácidos grasos monoinsaturados, más saludables. Preferente usarlo en espray para controlar las cantidades
- Evitar alimentos preparados comercialmente, sobre todo los fritos (patatas fritas, chips, cortezas, etc.)
- Usar métodos de cocina que requieran una menor cantidad de aceites:
  - Hervido
  - Al vapor
  - Asado
  - Parrilla
  - Plancha
  - Cazuela
  - Microondas
  - En crudo (ensaladas, gazpachos...)

**EJEMPLO DE DIETA**

<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Leche semidescremada o descremada</li> <li>○ Pan integral, cereales integrales o bollería no grasa</li> <li>○ Confitura o queso</li> </ul>
<b>Media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fruta y/o infusión</li> </ul>
<b>Almuerzo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pasta o arroz o legumbre</li> <li>○ Carne poco grasa o pescado (blanco/azul)</li> <li>○ Guarnición vegetal</li> <li>○ Frutas (cruda o cocida)</li> </ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Yogurt poco azucarado o con miel</li> <li>○ Galletas o tostadas, bollos o bizcochos</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sopa o pasta o verduras o patata y verduras</li> </ul>
<b>Al acostarse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Leche caliente o infusión</li> </ul>

**EJERCICIO FÍSICO**

Por diferentes motivos, **con insuficiencia cardiaca su corazón no trabaja todo lo bien que debería, y esto es lo que hace que tenga síntomas.** Pero el corazón es un músculo, y **como todos los músculos, con ejercicio moderado y mantenido, mejora su capacidad,** mientras que un músculo en desuso, pierde fuerza y se atrofia progresivamente.

Por esto es muy recomendable que realice **ejercicio físico, acorde con sus posibilidades,** diariamente, a una intensidad que le permita practicarlo con cierto grado de esfuerzo.

Es probable que tras un ingreso o una reagudización de su enfermedad, se encuentre débil y sienta que no es capaz de realizar ejercicio igual que antes. **Lo ideal es que empiece poco a poco, aumentando cada varios días o cada semana el tiempo que le dedica** según se lo permita su cuerpo.

Realizar ejercicio de forma habitual tiene multitud de **beneficios:**

Mejorará sus síntomas, al mejorar la función de su corazón

Si padece obesidad, hipertensión o diabetes ayudará también a su control y a mantenerse en un peso adecuado

Evita el aislamiento y mejora la autoestima, especialmente si se lleva a cabo acompañado o en grupo

- **Recomendaciones para hacer ejercicio**

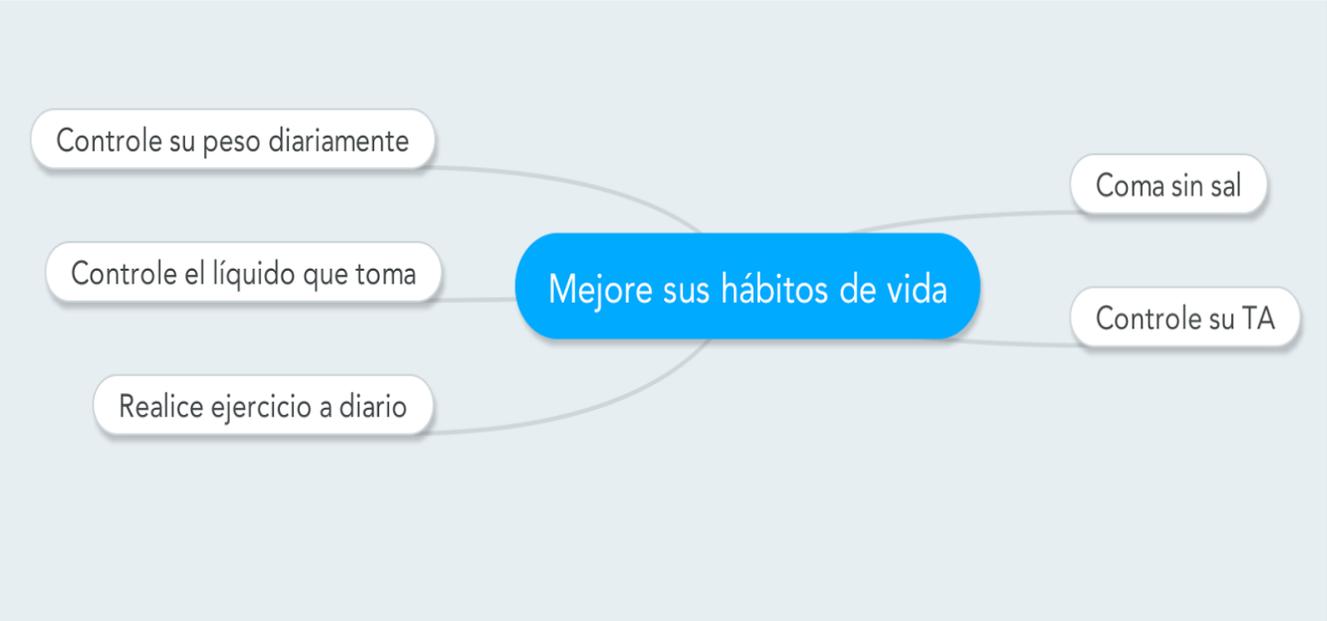
- Desayunar como mínimo una hora antes de iniciar los ejercicios, y si se trata del almuerzo, dos horas antes
- El ejercicio físico debe realizarse con ropa cómoda
- Evite las temperaturas extremas
- Evite el agua fría en la higiene personal
- Es aconsejable un descanso al día, por ejemplo una hora de siesta o un tiempo sentado cómodamente
- Son recomendables las actividades en contacto con la naturaleza y que no impliquen cambios bruscos de ritmo o temperatura

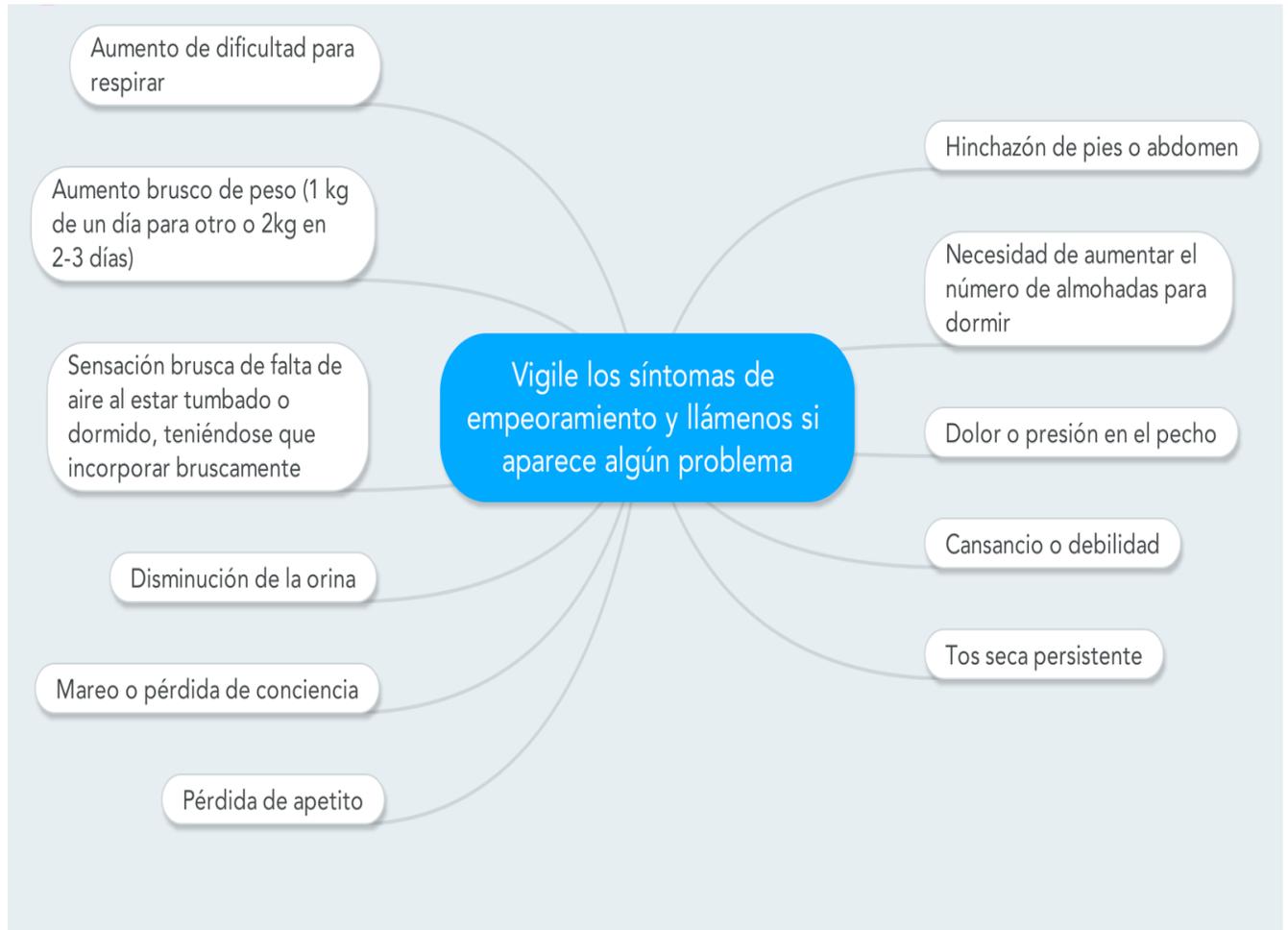
Es importante que sepa que **puede y debe mantener una actividad sexual** tal y como la venía realizando, o con una exigencia física menor, siempre y cuando no le produzca más

síntomas o mientras la realiza siente sensación de dolor u opresión torácica. **Si tiene algún problema en este ámbito no dude en consultarlo con su médico o enfermera.**

#### EJEMPLOS DE EJERCICIOS RECOMENDADOS

- Pasear: posiblemente uno de los mejores y más fáciles ejercicios para mantener su corazón en forma
  - Comience a caminar lo antes posible, al ritmo que pueda, y vaya aumentando progresivamente el tiempo que le dedica
  - Evite las horas de más frío o calor del día
  - Si la toma de diuréticos es un problema para salir de casa, consulte con el equipo de insuficiencia cardiaca. Nunca abandone su medicación sin consultarlo
  - Si durante el paseo presenta sensación de presión o dolor en el pecho, mareo, o sensación de falta de aire muy intensa. Pare o siéntese y consulte cuanto antes. Si los síntomas no desaparecen, acuda a urgencias
- Natación
  - En agua templada, sin cambios bruscos de temperatura ni ritmo
- Bicicleta o bicicleta estática
- Subir escaleras evitando coger el ascensor





## CONTROL DE PESO

En la insuficiencia cardíaca uno de los problemas es la retención de líquidos. Si nos pesamos a diario y detectamos **un aumento muy rápido de peso, probablemente sea porque estén acumulándose líquidos. Si se controla pronto esta retención, puede ponerse remedio incluso en el domicilio**, evitando en muchos casos un ingreso o una visita a urgencias.

**Si se produce un aumento de peso de +1kg en un día o 2-3 kg en 2-3 días aumente su pastilla de orinar según lo que pautó su médico o póngase en contacto con nosotros por teléfono**






























## BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA

1. Guías Grupo Menarini. Programa ITERA para el paciente con insuficiencia cardiaca
2. ESC Heart Failure Guidelines
3. Siglo XXI - NUTRICIÓN Y DIETÉTICA [BLOQUE IV - 25 Dieta hiposódica](#) Autor/es: Carmen Martín Salinas · Joaquina Díaz Gómez ISBN: 978-84-95626-84-4 Director: María Paz Mompert García Fecha de publicación: 2009-01-01
4. My Heart Failure Passport. Servier
5. Guía de consejos para pacientes con insuficiencia cardiaca. Servier
6. Guías nutrición y dietética de la UNED para la tercera edad [http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/tercera\\_edad/neces\\_requerimientos.htm?ca=n0](http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/tercera_edad/neces_requerimientos.htm?ca=n0)
7. Guía de nutrición y dietética [http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/enfermedades/cardiovasculares/los\\_10\\_puntos\\_clave.htm?ca=n0](http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/enfermedades/cardiovasculares/los_10_puntos_clave.htm?ca=n0)
8. <http://www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es/conocelasal/sal-visible-e-invisible.htm>