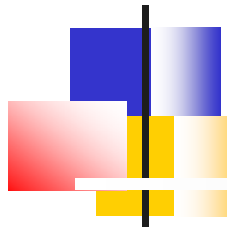


Taller de insuficiencia cardíaca dirigido a pacientes



¿Qué es la insuficiencia cardiaca?



- Es la incapacidad del corazón para bombear la sangre con normalidad. Como consecuencia los órganos y músculos no reciban el oxígeno y las sustancias necesarias para realizar sus funciones correctamente y aparecen los signos y síntomas de insuficiencia cardiaca.



¿Puede curarse la IC?

- No existe un tratamiento curativo.
- Es una enfermedad crónica grave.
Con el uso de fármacos, los buenos hábitos de vida y el reconocimiento precoz de síntomas es posible mejorar la calidad y la duración de la vida.

¿Cuáles son las principales causas de la IC?



- La presión arterial alta.
- Las enfermedades de las arterias coronarias y de las válvulas cardíacas.
- Otros factores son:
alcoholismo, diabetes, hipertiroidismo, arritmias, insuficiencia renal, abandono del tratamiento.

¿Qué síntomas son los más habituales en la IC?

- Sensación de falta de aire o ahogo al realizar esfuerzo en reposo o incluso al dormir(disnea).
- Hinchazón (edemas) de pies, tobillos ,manos, abdomen.
- Ganancia brusca o inexplicable de peso.
- Cansancio muscular (fatiga).
- Latidos del corazón irregulares o rápidos.
- Tos seca.
- Pérdida de apetito, sensación de plenitud, indigestión.
- Disminución de la cantidad de orina .Necesidad de orinar por la noche.



¿Por qué se retienen líquidos?

- El corazón es insuficiente para bombear la sangre que recibe, entonces se estanca y llena las venas que se congestionan y pasa a los tejidos .
- La acumulación progresiva de líquidos la puede detectar el propio paciente por el aumento brusco de peso



¿Qué fármacos son los más habituales e IC?

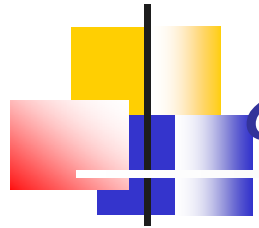
- No existe un único fármaco va a se necesario añadir otros poco a poco .
- El abandono del tratamiento y la toma incorrecta es la causa más frecuente de empeoramiento y de ingreso.
- Los más habituales son : diuréticos , Digital, Nitratos, IECAs , Betabloqueantes anticoagulantes.



¿Cómo tomar bien la medicación?

- Llevar una lista de sus medicamentos y tenerlos a la vista para saber el nombre ,la dosis ,la hora que debe tomarlos y cuando tiene que reponerlos.
- Tomarlos siempre a la misma hora para crear hábito.
- Si olvida tomar una medicación, no doble la dosis en la siguiente toma .
- En caso de dudas ,farmacéutico o enfermera. consulte con su médico.





¿Por qué debe evitarse el tabaco?

- Las arterias por efecto de la nicotina del tabaco, HTA, colesterol elevado se van obstruyendo , provocando:
Aumento de la PA , frecuencia cardiaca y disminución de oxígeno.
- Por todo ello la supresión del tabaco evita un gran número de enfermedades y de muertes.



¿Se puede beber alcohol?

- El alcohol es un fuerte tóxico para el corazón, hígado y cerebro.
- Como regla general:
las bebidas alcohólicas deben suprimirse.

Podría permitirse el vino si el paciente se limita a un vasito al día ,consultando previamente con su médico.



¿Por qué evitar tomar sal?

- La sal favorece la retención de líquidos y aumenta la PA.
- Para evitar la sal se deben consumir: productos frescos; eliminar comidas preparadas ,en conserva , enlatadas, embutidos, bebidas con gas, comprimidos efervescentes.
- Buscar en el etiquetado del producto la palabra sal ,sodio, Na.



¿Como cuidar mi alimentación?

- Comer de forma regular, 4 o 5 comidas al día, un poco de todo, con una dieta baja en grasas y rica en frutas y verduras.
- La preparación de los alimentos será: plancha, horno, vapor. Evitar fritos.



¿Debo controlar la ingesta de Líquidos?

- Al disminuir la ingesta de líquidos estamos disminuyendo el esfuerzo que debe realizar el corazón. No se trata de pasar sed sino de limitar la cantidad a 1.5 - 2 litros diarios, teniendo en cuenta no solo el agua sino también caldos , sopas, frutas.

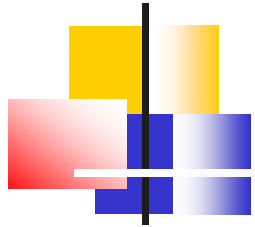


¿Puedo realizar ejercicio físico?

- Hay que evitar el sedentarismo y comenzar con ejercicio suave pero diario y progresivo, salvo en situaciones de descompensación.
- El ejercicio mejora: peso, presión arterial, colesterol, insomnio, circulación extremidades.
- Se recomienda andar por terreno llano, nadar, bicicleta.



¿Cómo mejorar mi estado de ánimo?



- Ser mas positivos
- No exigirnos mas de lo que podemos hacer.
- Evitar situaciones que nos desagraden.
- Realizar actividades que nos gusten.
- No aislarse, expresar las emociones.
- Participar en las decisiones medicas.



¿Qué puedo hacer para descansar mejor?

- Adaptar el horario de la toma de diuréticos para evitar levantarse por la noche.
- Consultar con el médico la toma de fármacos que faciliten el sueño.
- Evitar siestas prolongadas.



¿Qué debe hacer el paciente para mejorar su Insuficiencia cardiaca?

- Pesarse a diario en la misma báscula antes de desayunar y después de orinar, si gana 2-3 kilos de peso en una semana , avisar.
- Tomarse la tensión arterial 1 ó 2 veces por semana o más a a menudo si lo indica su médico.
- Aumentar la dosis de diurético en función del peso o la presencia de edemas según se lo ha aconsejado su médico.
- Tomar la medicación según la hoja de prescripción médica.



¿Qué debe hacer el paciente para mejorar su Insuficiencia cardiaca?

- Seguir una dieta sin sal.
- No fumar ni beber alcohol.
- Hacer ejercicio o cualquier otra actividad física. Evitar esfuerzos que causen ahogo o fatiga.
- Vacunarse de la gripe según le indique su médico.

¿ CUALES SON LOS SIGNOS DE ALERTA QUE DEBO VIGILAR?

- Ganar 2 kg. de peso en una semana
- Ahogo
- Edemas en tobillos, pies, piernas, manos.
- Hinchazón abdominal
- Dificultad para dormir
- Tos seca
- Perdida de apetito
- Aumento de cansancio o fatiga.



RECUERDE

- Vigilar TA



RECUERDE

- Dieta sin sal



RECUERDE

- Peso diario



RECUERDE

- No alcohol



RECUERDE

- No tabaco



RECUERDE

- Realizar ejercicio



RECUERDE

- Tomar medicación



RECUERDE

- Acudir a las citas



RECUERDE

- Reducir el estrés



RECUERDE

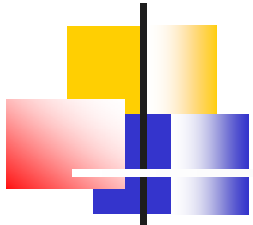
- Vigilar los síntomas de alarma



RECUERDE

- Ante la aparición de síntomas de alarma o dudas, contactar con el médico o la enfermera.





MUCHAS GRACIAS