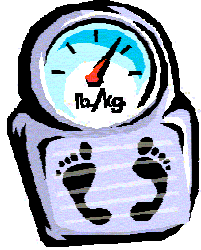




Pierda peso si tiene sobrepeso u obesidad. Facilitará el trabajo a su corazón.



NO FUMAR: Dejarlo hoy es lo mejor que puede hacer por su corazón.



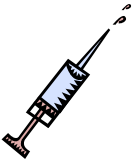
Pesarse periódicamente. En caso de aumentar más de 2-3 Kg contacte con su médico o cambie el tratamiento como se le ha explicado. P. ej: aumentar la dosis de diurético.



Vigile la aparición de edemas en las piernas. Si es la primera vez que aparecen contacte con su médico. Si no es así cambie el tratamiento como se le ha explicado.



Tómese la tensión arterial de forma periódica y anote los valores. Siempre con el mismo aparato. Traer los valores a cada consulta.



Vacunarse contra la gripe todos los años para evitar la descompensación de la enfermedad.



Realizar profilaxis de endocarditis infecciosa en caso de ser necesario (pregunte a su cardiólogo).



No falte a las visitas médicas periódicas. El seguimiento médico y el ajuste del tratamiento es fundamental.



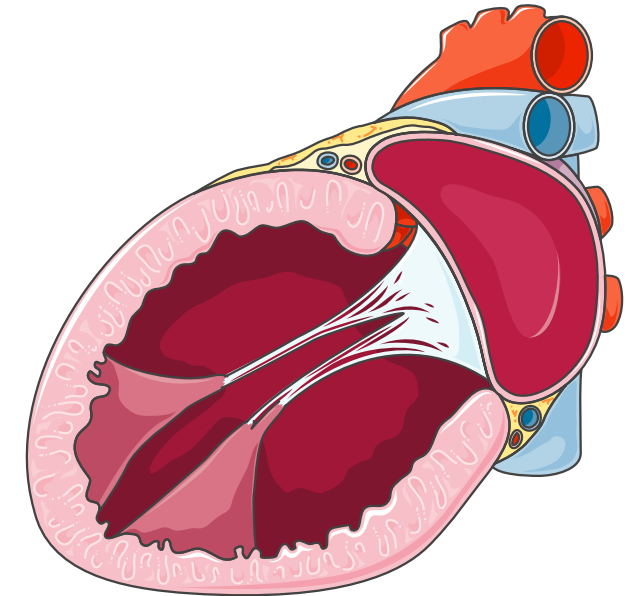
Tenga una lista con todos los medicamentos que toma apuntados



En caso de notar una falta súbita de aire e incapacidad para respirar adecuadamente acuda a un servicio de urgencias. No espere a estar muy fatigado o asfixiado para solicitar ayuda.



Consejos para Pacientes con Insuficiencia Cardíaca



SOCIEDAD CANARIA DE
Cardiología
www.socancar.org



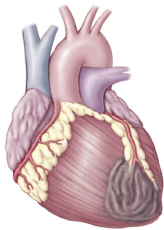
SOCIEDAD
CANARIA DE
CARDIOLOGÍA



¿ Qué es la insuficiencia cardiaca ?

La insuficiencia cardiaca es un síndrome causado por numerosas enfermedades en el que el corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo de la forma que debería. Se desarrolla con el tiempo, puede afectar al ventrículo derecho o al izquierdo, pero casi siempre es este último el afecto.

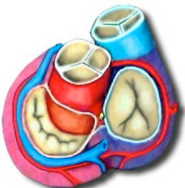
Las causas más frecuentes son:



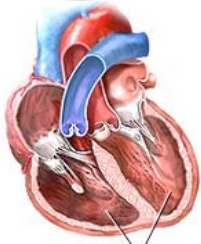
Enfermedad coronaria: Es la primera causa de insuficiencia cardiaca y se debe a infartos o anginas que ha sufrido el corazón y lo han debilitado



Hipertensión arterial: Supone una sobrecarga para el corazón que a largo plazo puede causar una fatiga crónica y fallo cardiaco



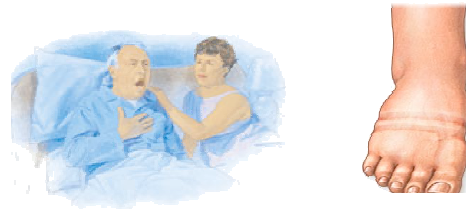
La enfermedad de las válvulas por estenosis o insuficiencia puede causar insuficiencia cardiaca



Miocardiopatías: pueden ser de causa hereditaria o familiar, provocadas por infecciones o por tóxicos como el alcohol, fármacos, etc.

¿ Qué síntomas provoca la insuficiencia cardiaca ?

La insuficiencia cardiaca provoca cansancio con el esfuerzo, sensación de mareo, problemas de memoria, edemas (hinchazón de las piernas, muslos y abdomen), pérdida de apetito, incapacidad para dormir sin varias almohadas o con la cama plana, falta de aire súbita por la noche, tos seca, ganas de orinar muchas veces durante la noche.



¿ Como se diagnostica ?

Se diagnostica teniendo en cuenta los síntomas del paciente que se han descrito, además de apoyarse en pruebas como el electrocardiograma, la radiografía de tórax y análisis de sangre. También suelen ser necesarias pruebas específicas como el ecocardiograma, Holter, prueba de esfuerzo o cateterismo cardiaco.

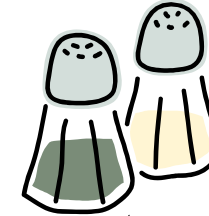
¿ Como se trata ?

La insuficiencia cardiaca es una afección crónica que por tanto requiere tratamiento farmacológico de forma permanente y en ocasiones otras terapias como cateterismo, cirugía, marcapasos, etc., son necesarias.

¿ Qué tengo que hacer ?



Siga una dieta baja en grasas. Coma menos carnes y aumente el consumo de pescado. Use el aceite de oliva para ensaladas y cocinar.



Restringir la ingesta de sal con las comidas.



No consuma alcohol. Restringir el consumo de alcohol en lo posible.



Siga el tratamiento tal y como se le ha explicado. No lo abandone y si va de viaje no lo olvide. Si tiene dudas o algún efecto secundario comuníquese a su médico.



Si se le ha prescrito Sintrom no olvide la importancia de seguir los controles y de que hay fármacos que interactúan con este medicamento.



Abandone el sedentarismo. Salga a caminar al menos 20-30 minutos todos los días. No se extralimite en el esfuerzo, usted es el que mejor conoce hasta donde llegar.