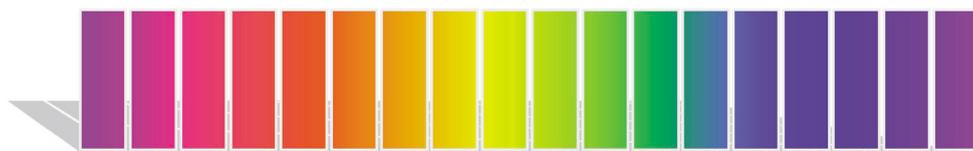


Guía para el paciente con Insuficiencia Cardíaca



Esta guía ha sido elaborada por:
Dr. Manuel de Mora Martín (Cardiólogo),
María Teresa Pérez Boluda (Diplomada en Enfermería)
Nieves Hevia Ceva (Diplomada en Enfermería) y
Carmen Guerado Zorrilla (Auxiliar en Enfermería)
del Hospital Universitario Carlos Haya de Málaga.



¿ QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDÍACA CONGESTIVA?

Su corazón...

bombea sangre a través de su cuerpo para llevar oxígeno a sus células.

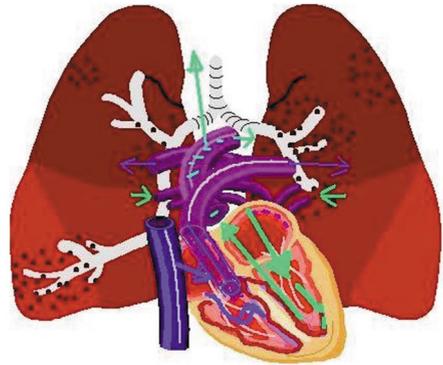
Qué es la insuficiencia cardíaca...

- Ocurre cuando el corazón pierde capacidad de empujar la sangre que le llega.
- Por lo que el corazón no esta bombeando o presionando sangre apropiadamente, la sangre retrocede a los pulmones y otras partes del cuerpo

causandole dificultades para hacer cosas que hacía fácilmente en el pasado, como caminar, cargar paquetes del mercado o subir escaleras.

Qué causa la Insuficiencia cardíaca...

- La debilidad del músculo cardíaco puede ocurrir como resultado de un ataque cardíaco (infarto, angina de pecho), una infección, una enfermedad degenerativa del músculo cardíaco o por exceso de alcohol.
- La Presión (tensión) arterial alta hace que el corazón tenga que esforzarse para bombear sangre al resto del cuerpo, puede ser causa de insuficiencia cardíaca o empeorarla.
- Problemas con las válvulas del corazón.
- Palpitaciones irregulares (arritmias).



Guía para el paciente con Insuficiencia Cardíaca

Señales y síntomas de la insuficiencia cardíaca



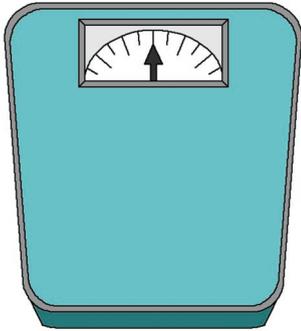
- Falta de aliento particularmente durante actividades o cuando esté acostado
 - Tos seca y constante, y que pueda empeorar durante la noche
 - Inflamación de las pierna y los pies. Esta inflamación puede extenderse hasta el abdomen.
 - Despertarse en la noche tosiendo o sin respiración
- Cansancio o debilidad.
 - Disminución de la orina o tener que levantarse frecuentemente durante la noche para orinar.
 - Aumento de peso-generalmente repentino-un kilo al día o más de 3 kilos en una semana.

Su médico puede controlar en su consultorio estos síntomas cuando estén comenzando. Si los deja avanzar sin tratamiento, tendrá que ser hospitalizado.

Control diario del peso es **crucial** para mantener controlada la insuficiencia cardíaca.

- Pésele diariamente a la misma hora, con la misma ropa y en la misma balanza. Asegúrese que la balanza esté sobre una superficie plana y dura.
- Pésele por la mañana antes de comer o beber cualquier cosa.
- Anote su peso diariamente en un cuaderno.
- Consulte a su médico si aumenta 1 kilo en un día o 3 kilos en una semana, como es posible que sea por retención de líquidos su médico puede autorizarle que añada _____ comprimido de _____ además de los que tomaba.

¡ADQUIERA UN PESO!



ASEGURESE DE PESARSE Y ANOTAR SU PESO DIARIAMENTE... SI SU PROBLEMA ES LA TENSIÓN ALTA DEBE OBTENER UN APARATO ELECTRÓNICO Y APRENDER A TOMARSE LA TENSIÓN.

Es posible que su médico le autorice si su Tensión arterial máxima es Superior a _____ que añade _____ comprimido de _____ además de lo que tomaba.



Guía para el paciente con Insuficiencia Cardíaca

SU DIETA...

La comida ideal es la Mediterránea:

Aceite de oliva, frutas, verduras, legumbres y pescado, es la dieta que evita que el colesterol aumente en la sangre y se acumule en la pared de sus vasos.



Debe evitarse los alimentos ricos en grasas saturadas como:

- Leche entera y derivados de la misma, -tomar desnatados, y de los quesos sólo requesón y mozzarella-
- Yemas de huevos
- Carnes rojas grasas, tomar carne de ave sin la piel.
- Comida frita.
- Embutidos

Guía para el paciente con Insuficiencia Cardíaca

Es importante que pierda peso si así se lo aconseja su médico, pues éste corazón se esforzará menos cuando ande y lo hará sentirse mejor.

OBJETIVO DE PESO _____

Su médico probablemente le recomendará que limite su consumo de sodio (sal) en su dieta. El Sodio hace que el cuerpo retenga agua y causa acumulación de líquidos.



SAL Y SODIO...

El Sodio es el mayor ingrediente en la sal de mesa, así que el primer paso a tomar es **QUITAR EL SALERO DE LA MESA**. El siguiente es **COCINAR SIN SAL**, y el tercero **EVITAR COMIDAS QUE CONTENGAN ALTAS CANTIDADES DE SODIO**.

Los siguientes alimentos contienen altas cantidades de sodio y deben ser evitados:

- embutidos y conservas.
- sopas en sobres o enlatadas
- salsa de tomate (ketchup), mostaza y jugos de verduras en botella
- pepinillos y repollo en vinagre, aceitunas
- comida china
- la mayoría de las comidas congeladas
- alimentos y comidas pre-cocinadas
- queso salvo los sin sal y queso de untar.
- mantequilla con sal
- papas fritas y galletas.

Guía para el paciente con Insuficiencia Cardíaca

Puede haber sodio escondido en otros alimentos. Acostumbrase a leer las etiquetas.

Si Ud. toma **bebidas alcohólicas**, es posible que tenga que dejarlas o limitarse a una por día.



Como darle sabor a sus comidas...

Puede utilizar los siguientes aditivos para darle sabor a la comida:

- Ajo y polvo de ajo.
- Cebolla y polvo de cebolla
- Pimienta
- Limón
- Vinagre
- Otras hierbas y especias como eneldo, mostaza seca, hoja de laurel, polvo de curry, albahaca, orégano, nuez moscada, y menta.

POTASIO....

Ciertas medicinas (diuréticos) pueden causar pérdida de potasio de su cuerpo.

Quizás tendrá que asegurarse de adquirir potasio suplemental en los alimentos que coma, si así se lo aconseja su médico.

Los siguientes alimentos son fuentes ricas en potasio y varios de estos deben ser consumidos diariamente.

- plátanos
- naranjas naturales y en zumo
- ciruelas
- dátiles
- melones y sandías
- uvas pasas
- higos
- papas asadas o hervidas
- tomates natural o en zumo
- calabaza
- espinacas
- batatas

LÍQUIDOS....

Es posible que su médico le aconseje que limite la cantidad de líquido que debe tomar cada día. Esto incluye toda clase de líquidos, incluso el líquido tomado con medicinas. Si Ud. tiene sed debe tratar de tomar pequeñas cantidades de caramelos sin azúcar para aliviar la sequedad de la boca.



Guía para el paciente con Insuficiencia Cardíaca

Ud. necesitará llevar la cuenta de la cantidad de líquido que toma durante el día. Usted lo puede hacer, anotando cuanto líquido toma o cada vez que beba algún líquido, vierta la misma cantidad de agua dentro de una vasija. Cuando llegue a la marca con lo recomendado, sabe que ha llegado al límite del líquido del día.

GUIA PARA MEDIR:

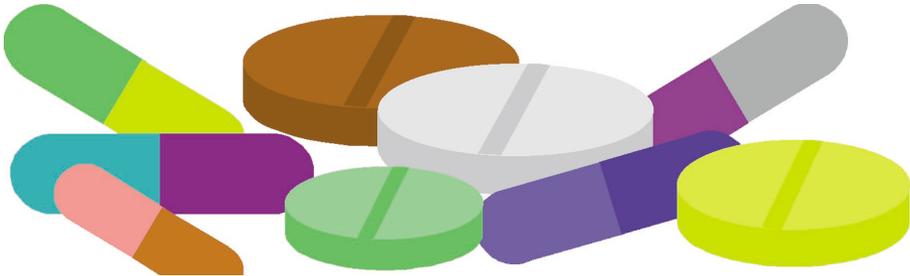
1 taza=240cc

4 tazas=1 litro

1 mililitro=1 centímetro cúbico

Su médico ha prescrito un límite de _____centímetro cúbico de líquido.

MEDICACIÓN...



Las medicinas son una parte muy importante para manejar su insuficiencia cardíaca congestiva, Ud. debe tomar sus medicinas todos los días Y A LA HORA SEÑALADA.

Su médico ha ordenado medicinas para ayudar a que su corazón funcione más eficazmente, **NUNCA LAS ABANDONE SIN CONSULTAR.**

Es muy importante que su médico conozca todas las medicinas que usted esta tomando, pues algunas pueden empeorarle su insuficiencia cardíaca como: antiinflamatorios, corticosteroides, antidepresivos tricíclicos, etc.

Hay cinco clases de droga que por lo común son usadas para tratar la insuficiencia cardíaca. Estas mejoran el funcionamiento del corazón porque ellos:

- Ayudan a fortalecer el corazón para que pueda bombear más fuertemente. (Digoxina). Algunas de las efectos negativos al tomarlo pueden ser pérdida del apetito, mal sabor en la boca, náusea, vómito, cambio visual de colores (las cosas aparecen azul o amarillo).
- Eliminan el líquido extra de su cuerpo. (Diuréticos)

Nombre _____

Este tipo de pastillas le ayudará a deshacerse del líquido extra en su cuerpo.

Guía para el paciente con Insuficiencia Cardíaca

Le harán orinar más. Cuando se deshaga del líquido sobrante, usted podrá respirar mejor y sus pies y piernas no estarán hinchadas. Los efectos negativos al tomarlas pueden incluir: mareos, debilidad y calambres en las piernas. Recuerde de quedarse cerca del baño aproximadamente una hora después de haber tomado la medicina en caso de que tenga que orinar. Si nota que no esta orinando después de tomar las pastillas, o que sigue sintiendo falta de aliento, o que sus pies/piernas todavía están hinchadas, consulte a su médico.

-Protegen los minerales de la sangre que su cuerpo necesita para funcionar (Potasio). Puede antagonizarse su pérdida con dieta o con fármacos ahorradores de potasio en la orina.

Nombre _____

-Relajan sus vasos sanguíneos para que su corazón trabaje mejor (IECA o vasodilatadores).

Nombre _____

Este tipo de pastilla ayuda a relajar los vasos sanguíneos. Cuando estos vasos están relajados, hay menos tensión en el corazón y la sangre circula más fácilmente. Esto también ayuda a disminuir la cantidad de sangre que se devuelve al corazón para que no tenga que trabajar con tanta fuerza. Algunas de las efectos negativos comunes incluyen debilidad, mareo, tos, y/o salpullido en la piel.

-Disminuyen la frecuencia cardíaca, el esfuerzo del corazón y el efecto de sustancias nocivas para el mismo (catecolaminas) (Betabloqueantes).

Nombre _____

Algunos de los efectos negativos son: hipotensión, aumento de la fatiga y "pitos en el pecho".

Guía para el paciente con Insuficiencia Cardíaca

CONSULTE A SU MÉDICO SI APARECEN EFECTOS NEGATIVOS

Por favor escriba cualquier pregunta que tenga acerca de sus medicinas y las condiciones relacionadas con estas. Su farmacéutico también le puede educar respecto a los remedios y sus efectos negativos.

Frecuentemente es útil usar una caja para organizar las medicinas que debe tomar a diferentes horas del día. Le ayudarán a organizar las medicinas de un día o una semana. Recuerde tomar sus medicinas como se lo ordene su médico.

CONSEJOS EN LA TOMA DE SUS MEDICINAS...

- Conserve un horario de sus medicinas. Escriba la cantidad y la hora que debe tomar cada una de ellas.
- Es importante aprender lo que cada medicina hace y su apariencia.
- Asegúrese de tener suficiente medicina. No deje que se le acabe.
- Si se le olvida tomar su medicina una vez, no doble las dosis a menos que su médico se lo aconseje.
- Tómese TODAS sus medicinas.
- Tome la cantidad correcta a la hora correcta.
- NO DEJE de tomar sus medicinas a menos que su médico se lo aconseje. Si se le olvida una dosis, no se la tome con la próxima dosis!
- Lleve una lista de sus medicamentos en su cartera.
- Conserva todas sus medicinas en los recipientes originales con etiquetas. NUNCA GUARDE remedios mezclados en el mismo recipiente.

POR FAVOR RECUERDE—MANTENGA SUS MEDICINAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

Guía para el paciente con Insuficiencia Cardíaca

EJERCICIO...



SIEMPRE CONSULTE CON SU MÉDICO ANTES DE EMPEZAR.

La cantidad de ejercicio que usted puede hacer depende del grado de su insuficiencia cardíaca. Hable con su médico acerca del tipo y la cantidad de ejercicio que puede hacer. Su médico le puede recomendar un programa de rehabilitación cardíaca para que le ayuden a planear y controlar los efectos del ejercicio.

- Los ejercicios deben ser guiados por sentido común.
- Caminatas cortas (5- 10 minutos una o dos veces al día) son una buena manera de empezar a hacer ejercicio. Sin embargo, no camine tanto que sienta dolor, molestia, fatiga o mareo. El objetivo puede ser aumentar de manera progresiva hasta andar 30-40 minutos 3-4 veces por semana, también puede pasear en bicicleta o nadar en aguas no frías.



- Evite ejercicios que causen dolor, molestia, fatiga o mareo.

- Vaya con ropa y calzado cómodo.
- Evite hacer ejercicio recién terminado de comer.
- Evite hacer ejercicio cuando haga mucho calor, humedad, frío o cuando no se sienta bien.
- Si va acompañado le será más ameno.
- Evite levantar cosas pesadas o ejercicios que pongan en tensión los músculos sin mover la articulación (isométricos), o que obligan a agacharse o a contraer bruscamente el abdomen.

Guía para el paciente con Insuficiencia Cardíaca

- Reanude relaciones sexuales según la instrucciones de su médico, evítelas tras comida abundante y adaptela a su capacidad de esfuerzo, por lo general podrán realizarse sin problemas si es capaz de subir a un primer piso sin asfixia, no obstante no parta de ideas preconcebidas, sea espontáneo.



RESPONSABILIDADES DE LA FAMILIA...



Su familia es parte del equipo de cuidado de su salud. Pídale a los miembros de su familia que le ayuden a controlar su condición. Ellos deben saber cuando informarle a su médico de nuevos síntomas, si usted no lo hace.

Cuando llamen/visiten a la consulta del médico, usted o su familia deben:

- Decir que está en tratamiento por insuficiencia cardíaca.
- Describir sus síntomas.
- Describir lo que han hecho para darle alivio o comodidad.
- Dar los nombres y las cantidades de las medicinas que esta tomando.
- Llevar relación de peso diario y avisar de aumento de peso repentino (1 kg en un día o más de 3 kilos en 5 días.). Llevar anotada la tensión arterial si así se le recomendó.

Guía para el paciente con Insuficiencia Cardíaca

NIVELES DE ACTIVIDAD DESPUÉS DE SALIR DEL HOSPITAL



Trace un círculo en el nivel apropiado:

Nivel 1: No restricciones

Nivel 2: Algunas restricciones

- Limite sus caminatas a _____ manzanas
- Limite subir escaleras a _____ escalones _____ veces al día.
- Planeé sus tareas diarias para conservar el nivel de energía.

Ayuda con sus tareas habituales puede ser necesario.

Nivel 3: Marcadas restricciones

- Limite sus caminatas a _____ pasos (máximo 40-50 pies)
- Limite subir escaleras a _____ escalones _____ veces al día.
- Limite empujar o esforzarse.
- Planeé sus tareas diarias para conservar el nivel de energía.

Tareas pesadas deben ser limitadas de acuerdo con su médico.

Nivel 4: Actividades sencillas y ligeras solamente.

- Con ayuda levántese de la cama a una silla hasta donde lo tolere.
- No actividades por encima de los hombros. (No levantar peso, empujar o esforzarse.
- Limite su actividad a tareas muy livianas y sencillas.

Usted debe conservar su energía limitando lo que hace. Esto lo ayudará a disminuir la asfixia y las palpitaciones.

GUIA GENERAL...

Pare y descanse cuando este cansado, sudoroso, o cuando tenga molestia en el pecho o mareos. Puede sentir un poco de falta de aliento durante sus actividades. Debe informar a su médico de cualquier síntoma fuera de lo común como falta de aliento o cambio en la respiración normal.

Por favor pregunte a su médico cualquier pregunta que tenga antes de que salga del hospital, por ejemplo si recomienda **la vacuna contra la gripe**.

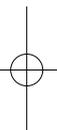
¡PROHIBIDO FUMAR! Evite toda clase de tabaco. Mantenga un ambiente libre de humo, tenga presente que el humo le reducirá el oxígeno de la sangre y empeorará los síntomas de su insuficiencia cardíaca.

SEA SANO.



Guía para el paciente con Insuficiencia Cardíaca





MERCK

