

DÍA A DÍA CON INSUFICIENCIA CARDÍACA CAMBIO DE HÁBITOS 1

TABACO



Suprimir el consumo de tabaco.

ALCOHOL



Reducir o evitar el consumo de alcohol.

CAFEÍNA



Limitar el consumo de cafeína.

GAS



Suprimir las bebidas con gas y/o zumos de fruta preparados (llevan sales y azúcares añadidos). Mejor los naturales.

LÍQUIDOS



La ingesta diaria de líquidos no puede ser superior a 1,5 litros. Ojo, tener en cuenta todos los líquidos.

PESO



Perder peso si es necesario.

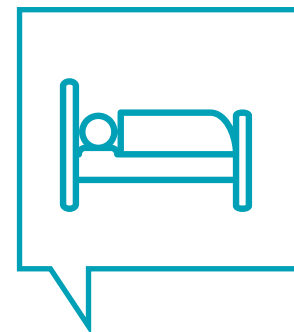
DÍA A DÍA CON INSUFICIENCIA CARDÍACA CAMBIO DE HÁBITOS 2

SAL



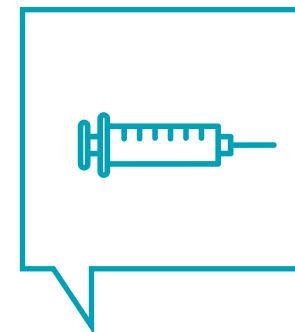
Reducir al máximo el consumo de sal.

REPOSO



Valorar el periodo de reposo. Permite que el corazón se recupere de esfuerzos adicionales.

VACUNAS



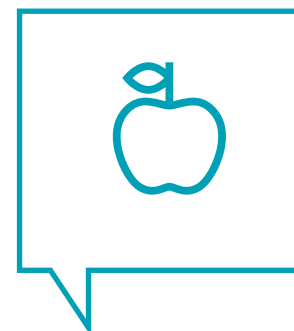
Vacunarse de la gripe.

EJERCICIO



Hacer ejercicio moderado y actividades que disfrutemos diariamente. No exigirnos lo que no podemos hacer.

DIETA



Hacer una dieta baja en grasas saturadas, disminuir la ingesta de grasas animales (embutidos, queso, carne roja, mantequilla). Utilizar siempre aceite de oliva.

MEDICACIÓN



Tomar la medicación según la prescripción médica. No automedicarse

DÍA A DÍA CON INSUFICIENCIA CARDÍACA SIGNOS DE ALARMA

Debido a la posibilidad de que la enfermedad se descompense, es importante conocer signos de alarma y consultar con su médico o enfermera.



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

Aparición progresiva de **hinchazón** en los pies, tobillos, piernas o abdomen.

Disminución de la cantidad de orina durante el día.

Falta de aire o sensación de **ahogo**.

Tos seca persistente en la cama.

Problemas de reposo nocturno.


Necesidad de más cojines o tener la cama más incorporada para dormir.

Levantarse bruscamente de la cama por falta de aire o ahogo.

Más cansancio con el mínimo esfuerzo.

Dolor en el pecho, palpitaciones.

DÍA A DÍA CON INSUFICIENCIA CARDÍACA RECOMENDACIONES




Ser capaz de **conocer y valorar** su situación clínica, usted mismo junto con su familia

Anotar diariamente en una hoja

- El **peso**,
- La **tensión arterial**,
- La **frecuencia cardíaca**.

Estar **alerta de los síntomas**: Controlar en hinchazón de pies, tobillos y abdomen. Es otro signo de retención de líquidos.





Con la colaboración de:



UVIC
UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA