



Recomendaciones en Insuficiencia cardíaca

¿Qué es la Insuficiencia Cardíaca?

El corazón es el órgano que se encarga de llevar el flujo sanguíneo a todos los tejidos.

El término Insuficiencia Cardíaca corresponde a aquella situación en la que se altera la función de bomba del corazón. Es en este momento cuando comienzan a evidenciarse signos y síntomas relacionados a la disminución del aporte de oxígeno en los tejidos.

Esta enfermedad puede manifestarse en forma aguda (insuficiencia cardíaca descompensada) o crónica, así como presentar compromiso del corazón izquierdo, derecho o ambos.

Causas

Obstrucción de las grandes arterias del corazón	Hipertensión arterial mal controlada	Enfermedad de las válvulas	Arritmias	Enfermedades del músculo cardíaco (miocardiopatías)
---	--------------------------------------	----------------------------	-----------	---

Síntomas más frecuentes:

Falta de aire	Sensación de ahogo al dormir	Hinchazón en tobillos y piernas	Aumento de peso	Tos seca
---------------	------------------------------	---------------------------------	-----------------	----------

Evolución

Es una enfermedad crónica que progresa a lo largo del tiempo. Presenta peor evolución si no se trata adecuadamente.

Durante el seguimiento la enfermedad se puede encontrar estable y por momentos presentar descompensaciones.

Recomendaciones generales

- ✓ *Pesarse diariamente en ayunas y registrarlo*
- ✓ *Seguir una dieta reducida en sal (menor a 2 gramos día: corresponde a 1 sobrecito de sal por comida principal) No agregar sal a las comidas y evitar alimentos con elevado contenido de sal como embutidos, conservas, comidas rápida. Cocine sin sal agregada, además.*
- ✓ *Alimentación rica en frutas y verduras y reducida en grasas y frituras*
- ✓ *La ingesta de líquidos depende del paciente en particular, pero no debería ser mayor a 1.5 litros día.*
- ✓ *Evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas.*
- ✓ *Realizar actividad física supervisada siempre que se encuentre estable, evitando ejercicios muy intensos y con peso, con consulta previa a su cardiólogo.*
- ✓ *Controlar sus parámetros de presión arterial y frecuencia cardíaca de forma frecuente*
- ✓ *Tomar la medicación indicada por su médico y no suspender el tratamiento por su cuenta*
- ✓ *Respetar el horario de los medicamentos recetados.*
- ✓ *No consumir fármacos no recetados por su médico*
- ✓ *Vacunarse para la gripe y neumonía (según indicación médica)*
- ✓ *Conocer posibles causas de descompensaciones como suspensión de medicación, ingesta de sal, infecciones, arritmias, Hipertensión no controlada y anemia, entre otras.*
- ✓ *Indicar si se encuentra deprimido o con cambios de la conducta*
- ✓ *Consultar a su médico ante el mínimo síntoma o progresión de su falta de aire.*

¿Cuándo debo controlarme con mi médico?

Es importante tener una primera consulta a los 7 a 10 días post alta para adecuar la medicación y poder establecer objetivos claros de tratamiento con el fin de reducir las reinternaciones. Recuerde que usted tiene alto riesgo de reinternarse durante el primer mes que fue externado, así que maximice los cuidados.

¿Cuándo debo consultar?

- ✓ *Falta de aire o aumento de la misma.*
- ✓ *Aumento de peso más de 1 kg en 24 hs o 2-3 kg en 48 hs*
- ✓ *Hinchazon en tobillos o piernas*
- ✓ *Si orina menos que lo habitual*
- ✓ *Palpitaciones*
- ✓ *Dolor de pecho*
- ✓ *Pérdida de conciencia.*