

Insuficiencia cardíaca

¿Qué debo saber?

La Insuficiencia Cardíaca (IC) es una condición en la cual el corazón no bombea suficiente sangre al cuerpo, generando disminución de la capacidad de esfuerzo. Ser diagnosticado con Insuficiencia Cardíaca supone un momento de cambio importante.

¿Qué siento si tengo IC?

Los síntomas más frecuentes:



Dificultad para respirar estando acostado^{1,3-5}



Falta de aire sobre todo por esfuerzo^{1,3,5}

OTROS SINTOMAS MENOS FRECUENTES

- Tos nocturna¹
- Silbidos al respirar^{1,4}
- Pérdida de apetito^{1,4,5}
- Depresión^{1,4}
- Palpitaciones en el pecho^{1,4}
- Pérdida temporal de conciencia^{1,4}
- Confusión (especialmente en pacientes ancianos)¹



Necesidad de levantarse de golpe por sensación e ahogo^{1,2,4,5}



Fatiga, cansancio, más tiempo de recuperación tras practicar ejercicio¹⁻⁵



Hinchazón de pies y tobillos¹⁻⁵

Algunos cuidados a tener en cuenta:



Tomar la medicación según lo haya indicado su médico.



Realizar actividad física consensuada con su médico. Todos los músculos responden bien al ejercicio; su corazón no es diferente.



Mantener una alimentación saludable.

Pida consejos a su médico sobre el tipo de alimentación mas adecuada para usted.



Coma sin sal. Sabemos que la sal puede afectar al proceso de retención de líquidos del cuerpo, lo que también puede suponer una sobrecarga en el corazón.



Pesarse con regularidad.

Es importante revisar su peso todos los días. Si nota un aumento repentino de peso (más de 1 kg en un día o mas de 2 kg en 2-3 días) llame a su médico.

Barisani et al, Consenso de Diagnóstico y Tratamiento de la Insuficiencia Cardíaca Crónica, SAC, 2016

CUMPLIR CON LA INDICACIÓN DE SU MÉDICO ES CLAVE PARA SU TRATAMIENTO

EXPLICAR COMO SE SIENTE A VECES PUEDE SER DIFÍCIL, PERO ES ESENCIAL PARA QUE SU MÉDICO PUEDA DARLE EL MEJOR TRATAMIENTO.

NO OLVIDE LLEVAR EL CUADERNO A LA PRÓXIMA VISITA CON SU MÉDICO!