

# Unidad de Cardiología

## Guía para el paciente con insuficiencia cardiaca

realizado por el Personal de Enfermería



Avenida de los Reyes Católicos, 2  
28040 Madrid  
Tel. 91 550 48 00

75  
AÑOS  
junto al paciente

idcsalud Departamento Marketing, Febrero 2010



**Unidad de Cardiología**  
**Guía para el paciente con insuficiencia cardiaca**  
realizado por el Personal de Enfermería



## ¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDIACA?

- Su corazón es el encargado de bombear sangre a través de las arterias para llevar oxígeno a todas las células del cuerpo.
- La insuficiencia cardiaca ocurre cuando el corazón pierde su capacidad para bombear eficazmente la sangre al resto del cuerpo. Esto hace que la sangre se estanque en los pulmones y en otras partes del cuerpo dificultando acciones como caminar, cargar paquetes o subir escaleras.
- La insuficiencia cardiaca es un problema frecuente que puede afectar a personas de todas las edades, aunque aparece más en personas mayores. Es una enfermedad crónica para la cual no hay curación, pero realizando cambios en su forma de vida y tratándola adecuadamente puede conseguir una mejoría importante en su calidad de vida.

**Cumpliendo bien el tratamiento y realizando pequeños cambios en su forma de vida podrá vivir más y mejor.**

## Signos de alarma

■ A pesar de que no es frecuente, pueden aparecer cambios repentinos en sus síntomas, es importante que sepa reconocer los signos de alarma y que debe hacer si estos se presentan.

### Estos signos de alarma son:

- Ganancia rápida de peso: 1 kilo en un día ó más de 3 kilos en una semana.
- Hinchazón de pies, tobillos o piernas.
- Disminución de la cantidad total de orina
- Dificultad para respirar sobre todo con menor ejercicio o en reposo.
- Necesidad de aumentar el número de almohadas al dormir.
- Tos irritativa persistente.
- Dolor en el pecho.
- Cansancio intenso.

**Ante cualquiera de estos signos debe avisar a su médico.**

**!!! En el caso de tener dolor en el pecho o/y sentir cansancio intenso debe avisar a su médico con urgencia !!!.**

## ¿Cuáles son sus causas?

### Las causas más frecuentes de la insuficiencia cardiaca son:

- La Cardiopatía Isquémica: el corazón es un músculo y puede debilitarse como resultado de un ataque cardiaco (infarto, angina de pecho), una infección, una enfermedad degenerativa o por exceso de alcohol.
- La Tensión Arterial alta hace que el corazón tenga que esforzarse más y puede causar insuficiencia cardíaca o empeorarla.
- Problemas con las válvulas del corazón.
- Arritmias.

### Otros problemas como:

- Enfermedades cardiacas de nacimiento.
- Enfermedades pulmonares o bronquiales avanzadas.
- Anemia severa.
- Funcionamiento excesivo del tiroides.

En la actualidad las causas más frecuentes son la cardiopatía isquémica y la hipertensión arterial.

Sin embargo, conocer la causa no es tan importante como lo que se puede hacer para ayudarle en caso de que padezca esta enfermedad.

## ¿Qué podemos hacer para controlar la insuficiencia cardiaca?

Para controlar su insuficiencia cardiaca debe seguir cuidadosamente las instrucciones y recomendaciones de su médico. Se pueden aliviar los síntomas y mejorar su situación con el uso de medicamentos y ciertos cambios en la rutina de vida.

### Por tanto el control de su enfermedad incluye cambios en:

1. Hábitos y estilo de vida.
2. Dieta.
3. Ejercicio físico.
4. Tratamiento farmacológico.
5. Tratamiento quirúrgico.

## 1. Hábitos y Estilo de vida:

Cuando una persona padece insuficiencia cardiaca, tiene que adecuar su forma de vida y sus hábitos para mantener la salud y retrasar el progreso de la enfermedad.

### Los cambios han de ser:

- Cocine sin sal y sin grasas. Evite las comidas pesadas.
- Evite el alcohol. Hay un grupo de enfermedades cardiacas relacionadas con su consumo.
- No son recomendables las bebidas excitantes como café, té y bebidas de cola.
- No fume. El tabaco es un veneno para su salud, estropea las arterias del cuerpo, especialmente las del corazón. Su médico, su enfermera y su farmacéutico pueden proporcionarle ayuda para dejarlo.
- Vigile su peso. Pésese diariamente, en ayunas, a la misma hora, con la misma ropa y en una báscula precisa. Anote los resultados en un cuaderno.
- Cumpla estrictamente las indicaciones de su médico sobre su tratamiento.
- Nunca deje de tomar su medicación.
- Realice ejercicio físico, en la medida de sus posibilidades.
- Ponga las medidas a su alcance para evitar resfriarse.
- Vacúnese anualmente contra la gripe y enfermedad neumocócica.
- Planifique su actividad laboral de tal manera que sus tareas y obligaciones no le estresen en exceso.

### En caso de viajes es necesario que preste atención a:

- Los cambios en las comidas.
- El efecto de la temperatura y la humedad.
- La cantidad de líquidos que bebe y la cantidad que orina y ajustar el uso de diuréticos.
- Antes del viaje consulte a su médico, seguramente le dará algunos consejos para evitar descompensaciones de su enfermedad.
- Organice su rutina diaria en función de su situación clínica, puede que la insuficiencia cardiaca no le ocasione ningún tipo de limitación en sus etapas iniciales, pero puede que su vida esté muy limitada. Los cambios en las rutinas de la vida diaria pueden ser positivos e interesantes.

## 2. Dieta:

No es preciso cambiar todos sus hábitos alimenticios al mismo tiempo, es mejor establecer pequeños cambios que a la larga conseguirán grandes resultados.

- Uno de los objetivos fundamentales de la dieta es reducir la obesidad.
- La mayoría de las personas saben que una dieta baja en sal y en grasas es buena para la salud pero pocas personas conocen las razones y sobre todo las cantidades recomendables. Analicemos éste tipo de sustancias:

**LA SAL:** Uno de los componentes de la sal que tomamos con los alimentos, es el sodio. Éste mineral es necesario en pequeñas cantidades para algunos procesos del cuerpo.

### Demasiado aporte de sal produce:

- Aumento de la tensión arterial, lo que a la larga, va a producir un estrechamiento de las arterias haciendo que su corazón tenga que trabajar con más dificultad.
- Retención de líquidos, de modo que los tobillos se hinchan y puede tener mayor dificultad para respirar.

**“Reducir el consumo de sal a menos de 2'5 gramos/día, es un objetivo fundamental.”**

### CONSEJOS PARA UNA DIETA SIN SAL:

- Cocine sin sal.
- Retire el salero de la mesa.
- Utilice condimentos para mejorar el sabor como ajo, perejil, vinagre, limón y hierbas aromáticas.
- No utilice condimentos que sepan salados como el “Avecrem” y “Starlux”.
- Evite comidas con alto contenido en sal.
- Lea las etiquetas de los ingredientes de los alimentos y busque el contenido de sal o sodio.
- Escoja siempre para beber agua del grifo, las aguas minerales tienen, en general, alto contenido en sal.

## 2. Dieta (Continuación):

### Alimentos prohibidos por su alto contenido en sal:

- Pan y bollería (compre pan sin sal).
- Embutidos.
- Salsas tipo mayonesa, mostaza o ketchup.
- Todos los alimentos enlatados.
- Todos los alimentos congelados: verduras congeladas, guisantes, pescado congelado.
- Leche en polvo y leche condensada.
- Quesos de todos los tipos, salvo queso fresco del tipo Burgos "sin sal".
- Aperitivos: patatas chips, aceitunas, anchoas y frutos secos.
- Bebidas embotelladas incluida el agua.

**LAS GRASAS:** Las grasas son esenciales para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Hay tres tipos distintos:

- Grasas monoinsaturadas como el aceite de oliva (líquidas a temperatura ambiente).
- Grasas poliinsaturadas como el aceite de girasol o de maíz (líquidas a temperatura ambiente).
- Grasas saturadas como las grasas animales (sólidas a temperatura ambiente).

La mayoría de las comidas tienen de los tres tipos de grasas pero en diferentes cantidades.

Los dos primeros grupos de grasas son buenas y necesarias para el organismo, el mayor problema lo constituyen las grasas saturadas.

Si comemos muchas grasas saturadas se eleva el contenido de colesterol en la sangre y éste, junto a otras grasas, se deposita en el interior de los vasos sanguíneos y con el tiempo obstruyen el paso de la sangre, de este modo una zona de nuestro cuerpo no va a recibir la sangre necesaria (se produce la angina, el infarto o la trombosis).

## 2. Dieta (Continuación):

### Alimentos prohibidos por su alto contenido en grasas saturadas y colesterol:

- Embutidos.
- Leche entera. Utilice leche desnatada.
- Derivados lácteos como mantequilla y todos los quesos. Utilice margarina de girasol ó de maíz en cantidad moderada.
- Productos de pastelería y bollería.
- Carnes rojas. Puede comer ternera sin grasa, pollo retirando la piel para cocinarlo y conejo. Puede comer todo tipo de pescados incluidos los azules.
- Yema de huevo.
- Fritos y rebozados.

**EL POTASIO:** El potasio es una sustancia esencial para el organismo.

- Si está tomando diuréticos, es decir medicamentos para orinar más, puede que disminuyan las cifras de potasio en sangre ya que éste se elimina por la orina, es por ello que a veces le recomendarán suplementos de potasio en forma de pastillas, jarabes o a través de alimentos ricos en él como las frutas y verduras frescas como kiwi, plátano y tomate.
- Otras veces ocurre lo contrario, bien por un mal funcionamiento del riñón o bien por tomar medicamentos se eleva el nivel de potasio en sangre y tan malo es para su salud el exceso como el defecto de potasio.
- Su médico, a través de un análisis de sangre comprobará de vez en cuando que su nivel es el correcto.
- Su médico o enfermera le pueden aclarar cualquier duda sobre la dieta más adecuada a sus gustos y posibilidades.

### Consejos a la hora de cocinar:

- Es mejor para su salud usar el microondas, el horno o cocer los alimentos.
- En caso de tener que freírlos, evite los rebozados y utilice la modalidad "a la plancha".
- Controlar la cantidad de líquido que ingiere (nos referimos al total de líquidos, no solo agua sino zumos, café con leche, sopas, caldos..)

### 3. Ejercicio físico:

- Es mejor para las personas que padecen insuficiencia cardiaca mantenerse activas, como regla general. El ejercicio moderado realmente puede ayudar al corazón a ponerse "más fuerte".
- Realice ejercicio físico de acuerdo a las recomendaciones y limitaciones que le indique su médico.
- Los ejercicios físicos más recomendados son: caminar, montar en bicicleta y nadar.

**“El ejercicio físico mejora los síntomas, ayuda a perder peso y a reducir el nivel de colesterol, mejora la circulación y disminuye el estrés y tensión”.**

#### Debe seguir las siguientes recomendaciones:

- Utilice ropa cómoda.
- Comience de forma gradual, siempre bajo la supervisión de su médico, por ejemplo, caminar 15 minutos 3 días por semana. Dependiendo de la tolerancia podrá aumentar el recorrido.
- Sea constante. Intente hacer ejercicio siempre a la misma hora, acabará convirtiéndose en una rutina.
- Anote en un calendario o diario lo que camina, la distancia, el tiempo empleado y como se encuentra.
- Evite los ejercicios bruscos y violentos, así como los deportes de competición o aquellos esfuerzos que le produzcan falta de aire o dolor torácico.
- En términos generales no use el autobús si puede ir caminando, no use el ascensor si puede subir las escaleras andando.

### 4. Medicación:

Las medicinas son una parte muy importante para manejar su insuficiencia cardiaca.

#### Indicaciones:

- Tome sus medicinas a las horas señaladas por su médico
- Nunca abandone un tratamiento por su cuenta
- No se automedique, algunos fármacos pueden empeorar su insuficiencia cardiaca (antiinflamatorios, corticoides, antidepresivos...)
- Consulte a su médico si aparecen efectos secundarios.

#### Consejos para la toma de su medicación:

- Escriba la cantidad y la hora a la que debe tomar cada una de sus medicinas.
- Es importante saber para que sirve cada fármaco y el aspecto que tiene.
- Asegúrese de tener suficiente medicina. No deje que se le acabe.
- 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.
- Conserve todas sus medicinas en los recipientes originales con etiquetas.
- En caso de duda consulte con su médico, enfermera o farmacéutico.

**!!! Mantenga sus medicinas fuera del alcance de los niños !!!**