GUÍA
PARA PACIENTES CON
INSUFICIENCIA CARDIACA

Edición 1
Fecha: 20/02/2018
Servicio de Cardiología
Nº de Registro 338 Aprobado por el CTCI

Hospital Universitario 12 de Octubre

© copyright 2018, Javier de Juan Bagudá, Fernando Aguilar Rodríguez, Laura Morán Fernández, Juan Izquierdo García, Catalina Munera Jiménez, coordinadores de la obra

ISBN: 978-84-09-00660-1

Depósito Legal: M-10689-2018

Editor: Javier de Juan Bagudá

El editor y los coordinadores reconocen y agradecen la participación de todos los miembros de la Unidad Multidisciplinar de Insuficiencia Cardiaca del Hospital Universitario 12 de Octubre, sin la cual esta obra no hubiera sido posible.

La medicina es una ciencia sometida a constante cambio. Los autores de esta obra han realizado un gran esfuerzo en proporcionar una información veraz y ajustada al conocimiento médico actual. Sin embargo, ante la posibilidad de error humano o cambios en la evidencia científica, los autores no pueden garantizar que toda la información sea exacta o pueda haber cambiado desde su redacción y por ello no se hacen responsables de los errores u omisiones que se puedan derivar del uso de dicha información.

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida, ni total ni parcialmente, por cualquier medio o procedimiento técnico sin permiso expreso del editor.

UNIDAD MULTIDISCIPLINAR DE
INSUFICIENCIA CARDIACA
del Hospital 12 de Octubre

Teléfono: **91 779 24 98**
(de lunes a viernes 8-10h)
e-mail: **ic.hdoc@salud.madrid.org**

SaludMadrid **Hospital Universitario 12 de Octubre**

Ilustraciones y Diseño gráfico: José María Martínez Ávila. 2018
Adaptación de textos "Lectura Fácil": María San Román

Qué es la INSUFICIENCIA CARDIACA

Usted tiene una enfermedad que se llama **insuficiencia cardiaca**.

Su corazón está más débil y no puede bombear la sangre con la fuerza que su cuerpo necesita.

Hay muchas causas que debilitan el corazón: hipertensión arterial, estrechamiento de las arterias del corazón (cardiopatía isquémica), etc.

Su médico o enfermera le explicará por qué el suyo está enfermo.

Los síntomas de la insuficiencia cardiaca pueden ser:

- Se cansa o se ahoga con pequeños esfuerzos.
- Retiene líquidos: se le hinchan los pies, las piernas y la tripa. También puede retener líquido en los pulmones y le costará más respirar.
- Otros órganos como el riñón se debilitarán con los años porque les falta sangre.

Si toma el tratamiento correctamente y sigue las recomendaciones de este folleto puede fortalecer su corazón y mejorará su calidad de vida.

Aunque se encuentre bien no debe descuidarse. Es una enfermedad crónica y, si no se controla, los síntomas pueden volver en cualquier momento.

SIGNOS DE ALARMA

Si presenta alguno de estos síntomas, consulte con su médico o enfermera.

Ganancia de peso rápida: Más de 1 kilo en un día o 2 kilos en dos o tres días

Le falta más aire que de costumbre

Hinchazón de pies, tobillos o abdomen

Necesita más almohadas para dormir

Se cansa o se marea más que de costumbre

Orina menos

Tos seca persistente, sobre todo al tumbarse

Necesita dormir sentado, porque se ahoga tumbado

Si tiene estos signos de alarma, está reteniendo líquidos. Necesitará subir la dosis de diuréticos (las pastillas para orinar).

Llámenos y le ayudaremos.

Estos síntomas son más graves. Si aparecen, llame al 112 o acuda al Servicio de Urgencias más próximo.

Dolor en el pecho, brazo izquierdo, hombro, mandíbula o espalda, con sensación de opresión.

Pérdida de conciencia

CONSEJOS
y recomendaciones

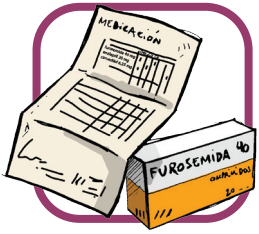
PESARSE TODOS LOS DÍAS.

Siempre igual: al levantarse en ayunas, después de orinar. Es la mejor forma de vigilar la retención de líquidos.

Apuntarlo y traerlo a las consultas.

TOMARSE LA TENSIÓN ARTERIAL Y PULSACIONES en reposo 2-3 veces a la semana y si se encuentra mal.

Apuntarlo y traerlo a las consultas.



TOMARSE SIEMPRE SU MEDICACIÓN.

VACUNARSE DE LA GRIPE Y NEUMOCOCO.

Pedir cita con su equipo médico y de enfermería de Atención Primaria para actualizar su medicación y coordinar los cuidados que precisa

NO FUMAR

ni respirar el humo de otros fumadores

Limitar el consumo de ALCOHOL y EXCITANTES como café, bebidas de cola o té

Evitar los ANTINFLAMATORIOS: *diclofenaco*, *ibuprofeno*, *indometacina*, *naproxeno*...

CONSEJOS DE DIETA

- Lleve una alimentación variada y mediterránea.
- Tome alimentos naturales ricos en fibra como fruta, verduras y legumbres.
- Tome más pescado: sus grasas son mejores que las de otros animales.
- Evite margarina, galletas y bollería industrial.
- **Acostúmbrese a comer con muy poca sal.**

Para dar sabor a sus comidas puede usar especias, hierbas aromáticas o aliños: vinagre, limón, pimienta, pimentón, comino, laurel, hierbabuena, ajo, cebolla, orégano, guindilla, etc.

No beba más 1.5 ó 2 litros al día de líquidos, incluyendo en ellos caldos, leche, infusiones o cualquier otra cosa además del agua que tome. Solo debe beber más si está perdiendo líquidos: vómitos, diarrea, mucho calor en verano…

Si consume menos sal se sentirá mejor

La sal es como una esponja y hace que su cuerpo retenga más agua. Ya sabe que al retener líquidos aparecerán los signos de alarma: tobillos hinchados, más ahogo, etc.

A la sal también se le llama sodio. Si mira las etiquetas, puede ver que muchos alimentos tienen sodio aunque no se pueda ver. Aunque usted no les ponga sal, ya la contienen.

- Evite los alimentos con mucha sal escondida.
- No ponga el salero en la mesa
- No use otros tipos de sal (“sal sin sodio”,“sal de farmacia”)

alimentos con MUCHA SAL

Quesos y embutidos

Agua con gas

Pastillas de caldo concentrado

Bollería industrial

Comida precocinada

Pan *(tomar a diario pan sin sal)*

Salsas industriales

Aceitunas y encurtidos

Salazones (jamón serrano, anchoas, bacalao...)

Conservas y enlatados

Snacks y aperitivos salados

Sal de hierbas, sal de ajo...

EVITE ESTOS ALIMENTOS

RECOMENDACIONES SOBRE EL EJERCICIO FÍSICO

Su corazón y sus músculos estarán más fuertes si se mantiene activo.

No se esfuerce hasta sentirse mal pero, si su estado se lo permite, no se quede quieto ni en reposo todo el día.

En las personas con insuficiencia cardiaca como usted, el ejercicio físico, continuar sus actividades habituales y con una vida sexual activa mejoran su salud y le harán sentirse mejor.

¿Nunca ha hecho ejercicio físico? Aquí tiene unos consejos sencillos.

Para hacer ejercicio físico...

1. Desayunar una hora antes de empezar los ejercicios
2. Utilizar ropa cómoda y calzado plano y resistente
3. No realizar ejercicio a temperaturas extremas
4. Evitar el agua fría en la higiene personal
5. Es aconsejable dormir una hora de siesta

ACTIVIDADES

Paseos en terreno llano

Bailar

Pasear en bicicleta en terreno llano o bicicleta estática, 15-20 minutos

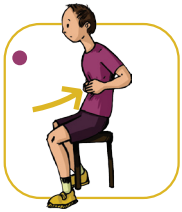
Natación (estilo crol o espalda) en agua templada, durante 15 minutos

Antes de iniciar la tabla de ejercicios, camine moviendo los brazos 2 o 3 minutos.

Ejercicios respiratorios

Coja el aire por la nariz y expúlselo por la boca. Dirija el aire con las manos como indica en cada dibujo.

1.

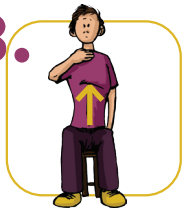


En la tripa: note cómo se hincha y deshincha

2.

En las costillas: con las palmas horizontales notar como sube

3.



En las clavículas: sentir el aire en la parte superior

Cuello y tronco

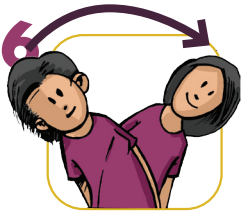
4.

Levantar los dos hombros a la vez

5.

Girar la cabeza despacio hacia un lado y después hacia el otro

6.



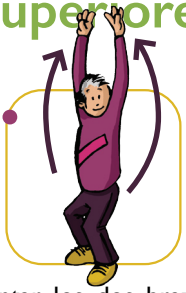
Inclinarse hacia un lado y hacia el otro

Extremidades Superiores

7.

Levantar primero un brazo y después el otro

8.



Levantar los dos brazos a la vez por delante y por los lados, con las rodillas flexionadas

9.

Levantar los dos brazos con las manos cogidas

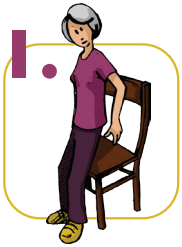
TABLA DE EJERCICIOS

Extremidades Inferiores

10.

Estirar una rodilla mantenerla durante 5 segundos

11.



Levantarse y sentarse en una silla.

12.

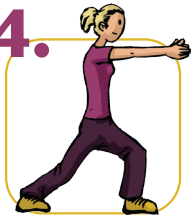
Estirar cada pierna hacia los lados de la silla. La pierna en reposo se mantiene apoyada.

13.

Subir las rodillas al pecho, de una en una.

Coordinación

14.



Paso al frente estirando los brazos

15.

Paso lateral con los brazos arriba

PRIMERA SEMANA
5 repeticiones
SEGUNDA SEMANA
10 repeticiones.
TERCERA SEMANA
15 repeticiones.
A PARTIR DE LA CUARTA
15 repeticiones cada ejercicio mañana y otros 15 por la tarde

Al principio, hacer los ejercicios sentado. Cuando se encuentre cómodo, puede intentarlo de pie.

Hágalos todos los días. Será más divertido si los realiza acompañado.

CONSEJOS AL CUIDADOR

Ayudar al paciente a tomarse la medicación

Recomendar al paciente que deje de fumar y que reduzca el consumo de alcohol

Ayudar al paciente a mantenerse activo

Ayudar al paciente a seguir la dieta baja en sal

Vigile signos de alarma

Recomendar al paciente consultar cuando observe que:

Necesita dormir más incorporado (sentado o con cojines)

Presenta mayor dificultad para respirar

Se le hinchan los pies, tobillos o abdomen

Está ganando peso rápidamente (1kg al día o 2kg en 2-3 días)

Presenta tos seca persistente

Presenta dolor en el pecho

Se encuentra más cansado

Ha tenido mareo o pérdidas de conocimiento

Los cuidadores de las personas con insuficiencia cardiaca suelen ser familiares. Su papel es fundamental en el proceso de la enfermedad del paciente.

Para poder cuidar bien al paciente el cuidador también se tiene que cuidar a sí mismo.

cuidar al cuidador

Intentar descansar lo máximo posible

Dedicarse tiempo a sí mismo

Pedir ayuda si se ve agobiado

No cargar con responsabilidades que no son suyas

Tiene derecho a decir NO si lo que le piden es demasiado para usted

Intentar adaptar la vivienda para que el paciente esté seguro y necesite menos de su ayuda

Ayudar al paciente a seguir los consejos del equipo sanitario

Comprender el disgusto del paciente sin agobiarlo

Hacer a los profesionales las preguntas que necesite

Teléfonos: **91 779 24 98**
650 78 59 15

horario de llamadas: de 8 a 10h en días laborables

e-mail: **ic.hdoc@salud.madrid.org**

UNIDAD MULTIDISCIPLINAR DE

INSUFICIENCIA CARDIACA

SaludMadrid **Hospital Universitario 12 de Octubre**

Red Madrid H s H Hospitales sin Humo