



VIVIR CON INSUFICIENCIA CARDÍACA

Basado en el Proceso Asistencial Integrado (PAI)
del Paciente con Insuficiencia Cardíaca Crónica de la Comunidad de Madrid.



En la insuficiencia cardíaca el paciente es protagonista de su autocuidado. Por ello, es necesario que adquiera los conocimientos necesarios para poder colaborar en el mantenimiento y la mejora continuada de su salud. Con este objetivo, abordamos 5 áreas de gran importancia: “¿qué es la insuficiencia cardíaca?”, “signos y síntomas de alerta”, “fármacos y adherencia”, “estilos de vida”, “nutrición”. Deseamos que este documento sirva de soporte educativo para todos los profesionales implicados en la atención de los pacientes con insuficiencia cardíaca. Igualmente, agradecemos a todas las personas, profesionales y pacientes, que han aportado su granito de arena para que este documento sea ya una realidad.

IC

5. ¿Qué es la insuficiencia cardiaca ?

7. ¿Qué me ha pasado?
8. ¿Por qué falla mi corazón?
9. ¿Tiene cura mi enfermedad?
10. ¿Qué pruebas me pueden realizar?
11. ¿Qué medicación tengo que tomar y para qué?
12. ¿Qué puedo hacer para cuidarme?
15. ¿Cuáles pueden ser factores de descompensación?
16. ¿Qué signos y síntomas de alarma debo observar?



17. Signos y síntomas de alerta:

19. ¿Cuáles pueden ser factores de descompensación?
20. Estrategias que facilitan el afrontamiento / aceptación / adaptación (aaa) de la persona a su insuficiencia cardiaca
21. El estrés es un factor de riesgo importante, pero la buena noticia es que es ¡modificable!



27. Fármacos y adherencia

29. ¿Por qué son necesarios los medicamentos?
35. Vacunas recomendadas a personas con insuficiencia cardiaca



37. Estilos de Vida

39. Actividad física en personas con insuficiencia cardiaca
43. Hábitos o situaciones perjudiciales



49. Nutrición

51. Alimentación para las personas con insuficiencia cardiaca

¿Qué es la insuficiencia cardiaca ?

IC

¿QUÉ ME HA PASADO?

¿POR QUÉ FALLA MI CORAZÓN?

¿TIENE CURA MI ENFERMEDAD?

¿QUÉ PRUEBAS ME PUEDEN REALIZAR?

¿QUÉ MEDICACIÓN TENGO QUE TOMAR Y PARA QUÉ?

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

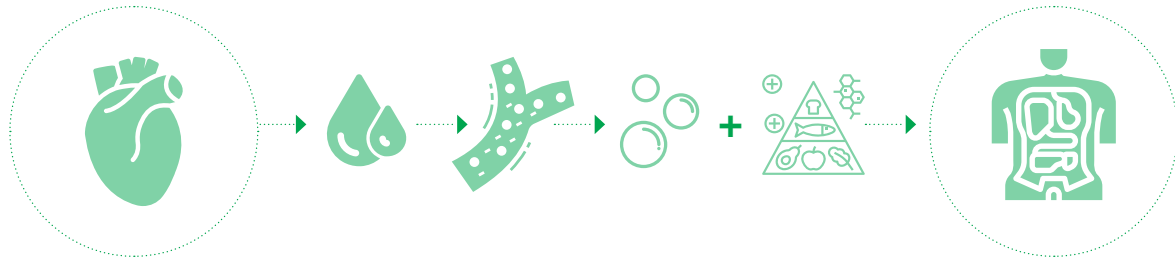
¿CUÁLES PUEDEN SER FACTORES DE DESCOMPENSACIÓN?

¿QUÉ SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA DEBO OBSERVAR?



¿QUÉ ME HA PASADO?

El corazón es un músculo que funciona como una bomba, ejerciendo la fuerza necesaria para que la sangre transporte, a través de las arterias, el oxígeno y los nutrientes necesarios para el funcionamiento de órganos y tejidos.



La **insuficiencia cardiaca** es una enfermedad en la que el corazón no puede funcionar con normalidad, en ocasiones porque está demasiado rígido y la sangre entra en él con dificultad. Otras veces porque el corazón está débil y no es capaz de bombear suficiente sangre al resto del cuerpo.

Afecta al desarrollo de las actividades de la vida diaria, y en la mayoría de los casos es un problema crónico que evoluciona a lo largo de los años.



¿POR QUÉ FALLA MI CORAZÓN?

Hay muchas causas pero las más frecuentes son:



Enfermedad coronaria
(enfermedad de las arterias que irrigan el corazón) asociada a factores de riesgo (obesidad, colesterol elevado...).



Miocardiopatía
afectación del músculo cardiaco



Hipertensión arterial
no controlada



Diabetes



Enfermedades de las válvulas del corazón

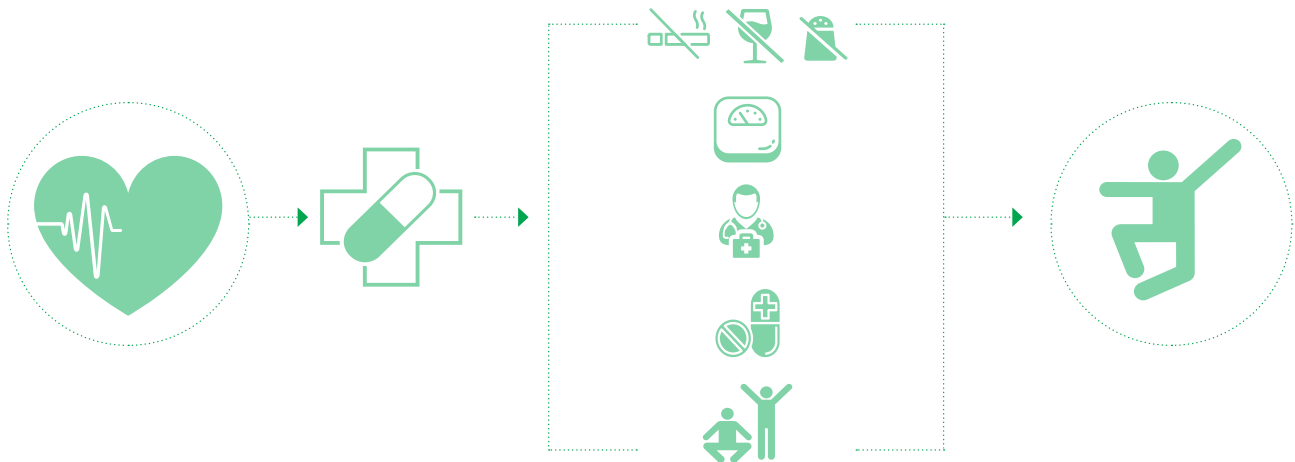


Consumo de sustancias tóxicas como el alcohol, tabaco, otras drogas...



¿TIENE CURA MI ENFERMEDAD?

La insuficiencia cardiaca es una enfermedad crónica, que no tiene cura en la mayoría de los casos y si no se cuida, puede afectar mucho a la calidad de vida de una persona. Sin embargo, existen tratamientos muy eficaces que, unidos a los cambios en el estilo de vida, pueden conseguir un buen control de los síntomas y prolongar su vida, dándole una mayor calidad.





¿QUÉ PRUEBAS ME PUEDEN REALIZAR?

Además de los controles habituales (pulso, tensión arterial...), es posible que le tengan que realizar, otras pruebas complementarias:



Análisis de sangre

Identificar anemia, problemas de hígado, riñones, alteraciones en los niveles de sodio y potasio, etc.



Electrocardiograma

Valorar el ritmo cardíaco.



Rx de tórax

Verificar el tamaño del corazón, para identificar signos de congestión, infección o acumulación de líquido...



Ecocardiograma

Ver las cavidades cardíacas, las válvulas del corazón y observar su funcionamiento.

También le pueden realizar



Cateterismo

Evaluar el estado de las arterias y válvulas.



Prueba de esfuerzo

Valorar la respuesta del corazón al ejercicio.



Holter y estudio electrofisiológico

Determinar la presencia y tipo de arritmias.



Tomografía computarizada Resonancia magnética

Valorar la anatomía y la función global del corazón.



¿QUÉ MEDICACIÓN TENGO QUE TOMAR Y PARA QUÉ?

Hay distintos tipos de fármacos eficaces para mejorar la función del corazón. Los que se administran con más frecuencia pueden agruparse en tres tipos, según su misión principal:



Eliminar el exceso de líquido del organismo (Diuréticos)



Disminuir la tensión arterial y mejorar la fuerza del corazón



Reducir la frecuencia cardiaca para que el corazón trabaje menos

Con estos medicamentos se consigue:



Alargar la vida y mejorar su calidad.



Retrasar la progresión de la enfermedad.



Respirar mejor, disminuir el cansancio y la hinchazón de los pies.



Aumentar la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.



Evitar o reducir los ingresos hospitalarios.



¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

Es muy importante:



Seguir estrictamente el tratamiento farmacológico establecido por su médico (evite automedicarse).



Realizar una dieta baja en sal.



Evitar ingesta de líquidos en exceso (en torno a 2 litros de líquido al día).



Controlar el peso diariamente.



Abandonar los hábitos tóxicos: tabaco, alcohol, etc.



Hacer ejercicio físico moderado, regularmente.



Vacunarme de la gripe y del neumococo.



Controlar los signos/síntomas de alarma.



¿QUÉ DEBO HACER PARA CUIDARME?



Participe en su autocuidado y en el control de su enfermedad.



Conozca su enfermedad. Solicite a sus profesionales sanitarios toda la información que necesite.



Prepare sus consultas con los profesionales sanitarios. Escriba con antelación todos los aspectos y cuestiones que quiere abordar en dicha consulta.



Preste atención a los síntomas que presenta. Reconozca los signos de alarma y avise al profesional sanitario en caso de detectarlos.



Lleve una vida sana. Cuide sus hábitos de vida: lleve una dieta baja en sal y grasas, haga ejercicio físico moderado de forma rutinaria, abandone los hábitos tóxicos...



Controle su peso: pésese a diario, a la misma hora, preferentemente por la mañana, después de orinar y en la misma báscula. Avise a su profesional ante subidas bruscas: 1 Kilo en un día, 2kg en 2-3 días o más de 3 en una semana.



Aprenda a medirse el pulso y la tensión arterial. Sus profesionales sanitarios le enseñarán y le indicarán con qué frecuencia hacerlo.

¿Qué es la IC?



Registre los datos así como la evolución de los síntomas y/o la aparición de alguno nuevo.



Realice estrictamente el tratamiento farmacológico, tal y como le han indicado. Evite automedicarse. Pregunte a sus profesionales para qué se utilizan los diferentes fármacos que toma y qué efectos secundarios pueden producir.



Siga los consejos de vacunación de su centro de salud: es conveniente que, además de las vacunas recomendadas en el calendario vacunal para cada edad, se vacune contra la gripe todos los años y que reciba la vacuna contra el Neumococo.



Reduzca o elimine los factores de riesgo (obesidad, dieta inadecuada, consumo de sustancias tóxicas...) que pueden afectar a esta u otras enfermedades que usted padezca.



Pida ayuda si la necesita a familiares, amigos, profesionales, etc.



Hable, exprese, comunique sus sentimientos y preocupaciones.



En nuestra comunidad existen asociaciones de pacientes con esta enfermedad que le pueden ayudar. Pregunte a sus profesionales por ellas.



¿CUÁLES PUEDEN SER FACTORES DE DESCOMPENSACIÓN?



No tomar la medicación



Incumplimiento dietético



Ciertos medicamentos: antiinflamatorios, corticoides...



Fiebre / Infección



Anemia



Alteraciones del ritmo.
Angina



Temperaturas extremas



¿QUÉ SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA DEBO OBSERVAR?

En la insuficiencia cardiaca es muy frecuente que, por diversas razones, el corazón se descompense y empeoren los síntomas. Es muy importante que sepa reconocer esos síntomas o signos de alarma y que los comunique a sus profesionales sanitarios sin demora:



Aumento de peso rápido: más de 1 Kg en un día, más de 2 Kg en 2-3 días, o más de 3 Kg en una semana.



Hinchazón de pies, tobillos o piernas.



Disminución de la cantidad total de orina a lo largo del día.



Aumento de fatiga y menor tolerancia a la actividad física diaria.



Cansancio intenso.



Necesidad de poner más almohadas en la cama para poder dormir o tener que dormir sentado.



Tos seca mantenida.



Comuniquen de forma inmediata si aparece dolor en el pecho o se produce un desvanecimiento.

Signos y síntomas de alerta:



¿CUÁLES PUEDEN SER FACTORES DE DESCOMPENSACIÓN?

¿ESTRATEGIAS QUE FACILITAN EL AFRONTAMIENTO / ACEPTACIÓN / ADAPTACIÓN (AAA) DE LA PERSONA A SU INSUFICIENCIA CARDIACA

EL ESTRÉS ES UN FACTOR DE RIESGO IMPORTANTE, PERO LA BUENA NOTICIA ES QUE ES ¡MODIFICABLE!



¿CUÁLES PUEDEN SER FACTORES DE DESCOMPENSACIÓN?



Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.



Se incluyen dentro de este concepto todas las actividades que suponen algún grado de esfuerzo como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro, realizar las tareas cotidianas (limpiar la casa, trabajar en el jardín, lavar el coche, etc.) y también caminar, bailar, realizar deporte como nadar, practicar yoga, etc.



La actividad física en pacientes con insuficiencia cardiaca es una parte importante del plan terapéutico; se debe adaptar en todo momento en función de la capacidad de la persona y de su situación clínica.

En mi situación, el ejercicio físico ¿puede ser perjudicial para mi corazón?



Es importante saber que la persona con insuficiencia cardiaca puede tener ciertas limitaciones físicas, pero debe mantenerse activa y hacer ejercicio con regularidad.



Antes de empezar, aumentar o cambiar el ejercicio que hace, consulte a sus profesionales sanitarios. Ellos le indicarán las actividades que usted puede hacer y las que debe evitar y le aconsejarán sobre la intensidad y duración que debe tener el ejercicio.



El ejercicio físico, realizado de forma regular, moderada, progresiva y sin excederse.



ESTRATEGIAS QUE FACILITAN EL AFRONTAMIENTO / ACEPTACIÓN / ADAPTACIÓN (AAA) DE LA PERSONA A SU INSUFICIENCIA CARDIACA

Son diversas las fases por las que pasa un paciente con insuficiencia cardiaca y/o sus personas cuidadoras.

Pueden sentir diferentes emociones y tener vaivenes en sus sentimientos, relacionados con los cambios en el estilo de vida que genera la enfermedad. Es preciso que tanto el profesional sanitario como los familiares acepten estas fluctuaciones y comprendan que a veces se sienten vulnerables, preocupados, deprimidos, decepcionados, enojados, confundidos, etc.

¿Qué puedo hacer para controlarlo?



Ataje y analice sus preocupaciones lo antes posible.



Procure distraerse.



Despeje su mente para dormir.



EL ESTRÉS ES UN FACTOR DE RIESGO IMPORTANTE, PERO LA BUENA NOTICIA ES QUE ES ¡MODIFICABLE!

¿Qué puedo hacer para controlarlo?

Controlar el estrés no es fácil... pero es posible y merece la pena intentarlo.

Para conseguirlo es necesario realizar algunos cambios y desarrollar habilidades para afrontar la vida. Se trata de elegir, entre las distintas alternativas, las que mejor nos vayan y nos resulten más fáciles de introducir en la vida diaria. Se puede empezar por un cambio pequeño y cuando se consiga, intentar otro...

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Sus profesionales le explicarán cómo realizarlas. Pregunte por ellas.



Ejercicios de respiración



Ejercicio de relajación muscular:
ejercicios sencillos y ejercicios de
relación progresiva de Jacobson



Relajación en imaginación

ACTIVIDAD/EJERCICIO FÍSICO



Hacer ejercicio físico moderado ayuda a controlar el estrés.
Siga las recomendaciones de sus profesionales con respecto a la actividad física.

TÉCNICAS PARA ADOPTAR UNA ACTITUD POSITIVA ANTE LA VIDA



Ante situaciones difíciles de la vida: analizarlas con calma y tomar alguna decisión para, si es posible, mejorar o cambiar alguna parte de ellas. Aceptar lo que no se pueda cambiar e intentar ver las cosas de otra manera.



Buscar tiempo para realizar actividades que resulten agradables. Escribir una lista de actividades atractivas y elegir al menos una de ellas para ponerla en marcha.

TÉCNICAS PARA ADOPTAR UNA ACTITUD POSITIVA ANTE LA VIDA



Hacer las cosas sin prisas ni agobios.

NO

Aprender a decir NO.



Disfrutar cada día.



Conversar sobre los problemas con familiares y amigos. Esto puede ayudar a expresar sentimientos y reducir conflictos.

Si a pesar de poner en práctica todo lo anterior no se encuentra bien porque el estrés le agobia, no dude en pedir ayuda.

Para combatir el estrés son de gran ayuda las técnicas de relajación, la actividad y el ejercicio físico y técnicas para adaptar la actitud ante la vida.



Con mi enfermedad ¿Podré tener relaciones sexuales?

La actividad sexual es importante y positiva para mantener una buena calidad de vida.

Desde el punto de vista físico supone una sobrecarga para su corazón de grado pequeño o moderado. Las limitaciones de la enfermedad dependen de cada caso, por lo que es importante que lo consulte con sus profesionales sanitarios.

No obstante, si algo le preocupa, coménteselo a sus profesionales.

No se quede con la duda sobre lo que puede o no puede hacer y haga preguntas al respecto.

¿Se puede ver afectada mi actividad sexual con la enfermedad?



Algunas personas con insuficiencia cardíaca suelen presentar problemas físicos con el sexo, como disfunción eréctil (impotencia), dificultad para eyacular o incapacidad para alcanzar el orgasmo. Si esto le ocurre no dude en consultarlo con su médico o enfermera. Hay tratamientos eficaces que pueden emplear muchas de las personas que tienen esta enfermedad, pero no se automedique, ya que estos fármacos pueden interferir con los tratamientos que ya pueda estar usted tomando.



El deseo sexual puede verse disminuido después de diagnosticarle la enfermedad, por estrés, ansiedad, depresión, etc. Tómese el tiempo necesario para aceptar su nueva situación. Su interés por el sexo puede volver después de hacerse cargo de su salud y de introducir ciertas modificaciones en sus hábitos de vida.



Con ejercicio físico, el corazón de los pacientes puede mejorar su respuesta al esfuerzo y con ello la posibilidad de mantener relaciones sexuales más satisfactorias, sin la aparición de síntomas.

¿Qué puedo hacer para mantener relaciones sexuales más satisfactorias?



Adapte las relaciones sexuales a su capacidad de esfuerzo.



Elija un momento para el sexo en que esté descansado y relajado y no se sienta presionado.



No mantenga relaciones sexuales inmediatamente después de una comida copiosa, o si ha ingerido alcohol.



Evite también tener relaciones justo después de tomar diuréticos ya que puede tener ganas de orinar con frecuencia y esto interferir con sus relaciones sexuales.



Practique el sexo en una habitación cómoda y familiar que no sea demasiado caliente ni demasiado fría, ni donde le puedan interrumpir.



Utilice caricias estimulantes como período de calentamiento para acostumbrar al cuerpo al mayor nivel de actividad del coito.



Mantenga relaciones sexuales en posiciones menos agotadoras (boca arriba, de lado, e incluso sentado).



No debe mantener relaciones sexuales si no se siente bien o tiene dificultades respiratorias o dolor en el pecho.



Si en algún momento nota molestias, dificultad para respirar o cansancio durante el coito, pare y descance.

Fármacos y adherencia



¿POR QUÉ SON NECESARIOS LOS MEDICAMENTOS?

VACUNAS RECOMENDADAS A PERSONAS CON INSUFICIENCIA CARDIACA



¿POR QUÉ SON NECESARIOS LOS MEDICAMENTOS?

Tratar su enfermedad puede requerir de varios medicamentos. Cada uno funciona de distinta manera y se complementan para que se puedan controlar los síntomas y usted se encuentre bien, mejoren su calidad de vida y aumenten su supervivencia.

Realizar el tratamiento según le han indicado:



Le permitirá respirar mejor y tendrá más capacidad para hacer ejercicio.



Se le hincharán menos los pies y los tobillos.



Le ayudará a evitar que tenga que ir a urgencias y/o quedarse ingresado en el hospital por un empeoramiento.

Tenga en cuenta que las dosis y las medicinas que toma irán cambiando según evolucione su enfermedad. Colabore con su médico para encontrar las mejores combinaciones y dosis para usted.



Su tratamiento es crónico, no lo deje aunque se encuentre bien

Ningún fármaco es inocuo, es decir, todos pueden provocarle, además de los efectos deseados, algún efecto secundario o efecto no deseado. Si tiene efectos secundarios informe al profesional sanitario que le atiende. La información sobre los efectos secundarios que pueden producir, viene recogida en el prospecto.



NO debe suspender la medicación por su cuenta.

Comuníquese a su médico todos los productos de herbolario que está tomando. Estos productos pueden interactuar con sus medicamentos y disminuir o potenciar su efecto.

En relación al tratamiento farmacológico es muy probable que usted tenga que tomar varios medicamentos en función del tipo de insuficiencia cardiaca que tenga y de cómo evolucione su enfermedad, tales como:



Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA) o Antagonistas de los receptores de la angiotensina (ARA- II)



Antagonistas del receptor de aldosterona



Betabloqueantes



Diuréticos



Inhibidor de la neprilisina / antagonista de los receptores de angiotensina II.



Otros medicamentos en casos específicos: Digoxina, Ivabradina, hidralazina y nitratos.

A continuación le ofrecemos información sobre cada uno de ellos:



Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA)

Nombre	Captopril, Enalapril, Ramipril, Lisinopril, Trandolapril, Perindopril, Fosinopril, Quinapril, Benazepril
Efecto	Disminuyen la presión arterial y el trabajo que realiza el corazón, mejorando la supervivencia y la posibilidad de que usted reingrese en el hospital.
Tratamiento	El tratamiento se empieza a dosis bajas y se va aumentando poco a poco hasta conseguir la dosis adecuada, según usted lo tolere.
Efectos secundarios	Mareos y cansancio, tos seca. Raramente hinchazón de labios, lengua, o garganta (en este caso, acuda de forma inmediata al médico).



Antagonistas de los receptores de la angiotensina (ARA-II)

Nombre	Losartán, Valsartán, Candesartán
Efecto	Efectos muy parecidos a los IECA. Son alternativa a los IECA cuando estos producen tos seca.



Betabloqueantes

Nombre	Bisoprolol, Carvedilol, Metoprolol, Nebivolol.
Efecto	En el organismo existen sustancias que hacen que el corazón trabaje más rápido y suba la tensión arterial. Estos medicamentos bloquean estas sustancias y disminuyen el pulso y el riesgo de arritmias.
Tratamiento	El tratamiento se inicia con dosis bajas y se va aumentando poco a poco hasta conseguir la dosis que le sea beneficiosa y usted tolere.
Efectos secundarios	Inicialmente mareos y cansancio, retención de líquidos, dificultad para respirar, extremidades frías. En algunas ocasiones pueden producir disfunción eréctil. Si tiene tendencia a una tensión baja, consulte si es posible tomar el betabloqueante y el IECA en momentos diferentes del día.



Diuréticos

Nombre	Furosemida, Torasemida, Hidroclorotiazida, Clortalidona, Indapamida, Xipamida.
Efecto	Ayudan a eliminar el exceso de líquido haciendo que los riñones produzcan más orina. Si lo toma respirará mejor, se le deshincharán los pies y su peso se ajustará. El mayor efecto se produce en las 2-3 horas después de tomarlo, por lo que, si no hay ningún inconveniente, es preferible tomarlos por la mañana o mediodía porque hacerlo por la noche puede suponer que deba levantarse para ir al baño.
Efectos secundarios	Calambres en la piernas (por posible disminución del potasio en sangre), mareos y debilidad, algunos pueden producir disfunción eréctil.



Antagonistas del receptor de la aldosterona

Nombre	Espironolactona, Eplerenona
Efecto	Son un tipo de diurético; bloquean los efectos de una hormona (aldosterona). Esta hormona que produce el organismo influye en el control de la tensión sanguínea y de la función cardíaca. Niveles elevados de aldosterona pueden producir efectos dañinos en el corazón.
Efectos secundarios	Mareo, cansancio, aumento de los niveles de potasio en sangre, dolor y aumento del tamaño de las mamas en los hombres (menos frecuente con eplerenona).

Inhibidor de la neprilisina / antagonista de los receptores de angiotensina II

Nombre	Sacubitrilo/Valsartán
Efecto	Sacubitrilo aumenta la actividad de unas sustancias que hay en el organismo (péptidos natriuréticos) y de esta manera disminuye el trabajo que tiene que realizar el corazón. Se asocia a Valsartan para disminuir la presión arterial. Su médico ajustará la dosis dependiendo de cómo responda al tratamiento hasta encontrarle la mejor dosis.
Efectos secundarios	Mareos y cansancio, aumento de los niveles de potasio. Raramente hinchazón de labios, lengua, o garganta (en este caso acuda de forma inmediata al médico).
Precauciones	Si ha estado tomando IECA, debe esperar 36 horas después de haber tomado la última dosis antes de empezar a tomar Sacubitrilo/ Valsartan. No debe tomar a la vez otro ARA II.



¿Puedo dejar algún día de tomar la medicación?

Comuníquese a su médico todos los productos de herbolario que está tomando. Estos productos pueden interactuar con sus medicamentos y disminuir o potenciar su efecto.

En relación al tratamiento farmacológico es muy probable que usted tenga que tomar varios medicamentos en función del tipo de insuficiencia cardíaca que tenga y de cómo evolucione su enfermedad, tales como:



Es muy importante que tome a diario la medicación, si no lo hace los síntomas no mejorarían y podrían aparecer nuevos síntomas indicativos de agravamiento de su enfermedad.



Renueve sus recetas antes de tiempo para no quedarse sin medicación y así no tener que suspender su tratamiento, lo que podría ocasionar la aparición de síntomas de empeoramiento.



Cuando se marche de vacaciones, lleve cantidad suficiente de medicación y siempre méntala en el equipaje de mano.



No olvide ninguna dosis, pero si le ocurre, no doble la dosis en la siguiente toma.



VACUNAS RECOMENDADAS A PERSONAS CON INSUFICIENCIA CARDIACA

En mi situación ¿Qué vacunas tengo que ponerme?

Es conveniente que siga las recomendaciones de vacunación establecidas en el calendario vacunal del adulto de la Comunidad de Madrid. Sus profesionales le informarán de las vacunas que tiene que ponerse en función de la edad que tenga y de su situación clínica.

Tanto la gripe como las infecciones causadas por neumococo pueden descompensar su insuficiencia cardiaca. Al vacunarse de forma adecuada frente a ambos agentes, disminuye su riesgo de padecer estas enfermedades y en consecuencia tendrá menor riesgo de que empeore la insuficiencia cardiaca por ello.

Por lo tanto no olvide vacunarse:

Frente a la Gripe todos los años.



Frente al Neumococo según le indiquen sus profesionales.



Estilos de Vida



**ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON INSUFICIENCIA CARDIACA
HÁBITOS O SITUACIONES PERJUDICIALES**



ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON INSUFICIENCIA CARDIACA

Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se incluyen dentro de este concepto todas las actividades que suponen algún grado de esfuerzo como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro, realizar las tareas cotidianas (limpiar la casa, trabajar en el jardín, lavar el coche, etc.) y también caminar, bailar, realizar deporte como nadar, practicar yoga, etc.

La actividad física en pacientes con insuficiencia cardiaca es una parte importante del plan terapéutico; se debe adaptar en todo momento en función de la capacidad de la persona y de su situación clínica.

En mi situación, el ejercicio físico ¿puede ser perjudicial para mi corazón?



Es importante saber que la persona con insuficiencia cardiaca puede tener ciertas limitaciones físicas, pero debe mantenerse activa y hacer ejercicio con regularidad.



Antes de empezar, aumentar o cambiar el ejercicio que hace, consulte a sus profesionales sanitarios. Ellos le indicarán las actividades que usted puede hacer y las que debe evitar y le aconsejarán sobre la intensidad y duración que debe tener el ejercicio.

¿Qué actividades cotidianas puedo hacer para activarme en mí día a día?



Si utiliza transporte público, bájese una parada antes del destino. Así se forzará a caminar un poquito más.



Si para subir a su vivienda sólo tiene un tramo de escaleras (el equivalente a un primer piso), súbalas y bájelas con cierta frecuencia en vez de usar siempre el ascensor.



Prográmese un paseo diario sin rumbo fijo. Simplemente por el gusto de pasear y distraerse. Puede ser una gran idea buscar un compañero de paseo para animarse y motivarse el uno al otro.



Ocúpese de las labores domésticas más asequibles. Así estará en casa activo, evitando estar mucho tiempo sentado en el sofá.



Si le gusta la lectura (libros, periódicos, revistas...), vaya a la biblioteca o a un parque a leer, el desplazamiento aumentará su actividad diaria.



Apúntese a actividades grupales en centros culturales y/o de mayores, si puede ser que impliquen movimiento como: el baile, las gimnasias orientales y de mantenimiento, las actividades de cocina, hacer teatro, etc.



Sea usted quien baje por las mañanas a por las compras básicas. Un paseo mañanero para comprar el pan, el periódico o lo que necesite para la comida, es la mejor forma de comenzar el día activo.



Si va a la playa, no se limite a quedarse tumbado bajo la sombrilla; intente nadar y/o caminar por la orilla.



Cuidar un jardín o sus plantas y macetas puede ser una buena excusa para moverse, agacharse, hacer fuerza, practicar destrezas...



Practicar bricolaje también puede ser una agradable y activa tarea que puede hacer a modo de ocio. ¡Evite las malas posturas y coger excesivo peso!

¿Qué recomendaciones debo tener en cuenta para realizar actividades físicas?



Realice siempre un calentamiento suave de unos 5 - 10 minutos de duración, que consistirá en movimientos dinámicos y suaves de las extremidades superiores e inferiores.



Comience de forma gradual, poco a poco cada día. Lo importante es la continuidad, no cansarse el primer día y abandonarlo.



Evite en invierno las horas más frías y en verano las más cálidas.



Respete las digestiones. No haga ejercicio hasta 1 hora después de haber desayunado, o 2-3 horas después de haber comido.



Puede utilizar dispositivos digitales como aliados para registrar la actividad física que hace a diario de forma que le ayuden a alcanzar sus objetivos de actividad.



Será más agradable y se motivará más, si hace el ejercicio acompañado de otras personas o las actividades son grupales.



Hidrátese adecuadamente antes, durante y después del ejercicio.



Al hacer cualquier actividad, mantenga una postura cómoda y adecuada.



Utilice ropa adecuada (chándal) y calzado deportivo con suela blanda y muy flexible; que el pie no se encuentre apretado.



Si se siente cansado, presenta sudoración excesiva, dificultad para respirar, molestias en el pecho, náuseas y mareos, es importante parar hasta recuperarse. Si los síntomas persisten debe avisar a un familiar/amigo, pedir ayuda o llamar al 112.

¿Qué tipo de actividades saludables puedo hacer para fortalecer mi corazón?



Caminar a buen ritmo es un excelente entrenamiento. Empiece lento y aumente progresivamente la distancia y la intensidad. Al principio, comenzar con caminatas cortas de 5-10 minutos, 2 veces al día, que puede ir aumentando de manera progresiva y en función de sus capacidades hasta conseguir andar 30 – 40 minutos, al menos 5 veces por semana. En este aumento progresivo se recomiendan incrementos semanales de entre 300 – 500 metros en la distancia o entre 5-10 minutos en los tiempos. Es preferible caminar por terrenos llanos y progresivamente, según tolerancia, podrá incluir alguna cuesta en su recorrido.



Realización de estiramientos suaves de cada uno de los principales grupos musculares implicados en el ejercicio. No se olvide de realizarlos tras el mismo.



Actividades grupales en polideportivos, asociaciones o centros culturales tales como gimnasia de mantenimiento, taichí, yoga, Pilates, aeróbic, aquagym, psicomotricidad, relajación... son adecuadas siempre que conozcamos nuestras limitaciones.



HÁBITOS O SITUACIONES PERJUDICIALES

Hay muchos agentes tóxicos que pueden dañar el corazón. En nuestro país el más frecuente es el alcohol; su consumo en grandes cantidades daña el músculo cardíaco. Pero también el consumo de cocaína o de tabaco puede acabar produciendo insuficiencia cardíaca, al favorecer la enfermedad de las arterias coronarias.



Consumo de tabaco El tabaco ¿empeora mi enfermedad?

Además de ser un factor de riesgo importante para desarrollar la enfermedad cardiovascular, empeora los síntomas de la insuficiencia cardíaca.

Dejar el tabaco es una de las mejores medidas de salud que se puede adoptar. En el caso de pacientes con insuficiencia cardíaca es una medida imprescindible ya que mejoran sustancialmente los síntomas y aumenta la supervivencia.

¿Qué puedo hacer para dejar de fumar?

Dejar de fumar requiere un esfuerzo, pero no es imposible. Si se siente incapaz de hacerlo por sí solo y necesita apoyo, consulte con sus profesionales sanitarios. Existen muchos recursos y grupos de apoyo para dejar de fumar. Si lo necesita, no dude en pedir ayuda.

Dejar de fumar requiere un esfuerzo, pero no es imposible. Si se siente incapaz de hacerlo por sí solo y necesita apoyo, consulte con sus profesionales sanitarios. Existen muchos recursos y grupos de apoyo para dejar de fumar. Si lo necesita, no dude en pedir ayuda. Al principio, cuando una persona intenta dejar de fumar pueden aparecer síntomas como irritabilidad, frustración o enfado, inquietud, impaciencia, dificultad de concentración y alteraciones del sueño, pero no suelen durar más de 4 semanas.

No olvide que además de mejorar los síntomas de la insuficiencia cardiaca, dejar de fumar le aportará muchos beneficios:



Vivirá más años y con mejor calidad de vida.



Mejorará su salud y el humo de los cigarrillos ya no perjudicará la salud de sus seres queridos.



Mejorará su respiración.



Se cansará menos y conseguirá un mejor estado físico.



Mejorará el aspecto de su piel, pelo, dientes, tendrá menos arrugas y desaparecerá su mal aliento.



Tendrá menos riesgo de tener accidentes.



Ahorrá dinero.



Se encontrará mejor consigo mismo.

A continuación podrá leer algunos consejos que podrán ayudarle:



Es importante que tenga claros los motivos por los cuáles fuma y sobre todo los motivos por los cuáles quiere dejar de fumar. Reléalos para motivarse.



Elija una fecha para dejarlo y procure que sea un día en el que pueda dedicar todo su esfuerzo a no fumar ni un solo cigarrillo.



Piense en las situaciones de su vida diaria que se asocian al consumo de cigarrillos, anótelas y luego busque conductas alternativas para cuando esté dejando de fumar (mascar chicle, beber un vaso de agua, dar un paseo, etc.).



No vacíe el cenicero, así verá cuánto fuma y lo desagradable que es el olor del tabaco.



Evite los lugares donde se permite fumar sobre todo en las primeras fases de su intento de dejar el hábito.



Haga más actividad, el ejercicio refuerza la moral y ayuda a relajarse.



Implique a sus familiares, especialmente a los que fuman; ésta puede ser la clave del éxito.



Hoy en día hay tratamientos farmacológicos eficaces para ayudar a dejar de fumar, que producen una disminución de las ganas de fumar y reducen los síntomas de abstinencia a la nicotina. No siempre son necesarios, pero son una excelente ayuda. Pida consejo a su médico o enfermera.



Consumo de alcohol **El alcohol ¿empeora mi enfermedad?**

Si. Las personas con insuficiencia cardiaca deben evitar el consumo de alcohol; estando totalmente contraindicado en pacientes con insuficiencia cardiaca en situación inestable o con insuficiencia cardiaca inducida por consumo de alcohol. El consumo de alcohol debe ser completamente abandonado



La cocaína y otras drogas tienen también efectos nocivos sobre el corazón. **Deben ser completamente abandonadas.**



El estrés ¿Puede empeorar mi enfermedad?

El estrés es una reacción normal del cuerpo. Este se “acelera” para tener la energía y la fuerza necesarias para afrontar situaciones excepcionales o difíciles de la vida. Esta reacción es necesaria para vivir: un poco de estrés es positivo, pero demasiado es perjudicial.

El estrés, cuando alcanza niveles significativos, es considerado un factor de riesgo cardiovascular, porque puede producir:



Aumento de la frecuencia cardíaca.



Aumento de la demanda de oxígeno.



Aumento de la presión arterial.



Dolor de pecho.



Ritmos cardiacos anormales.

Tiene un impacto negativo en la evolución de la enfermedad cardíaca, comprometiendo la calidad de vida. También puede ser un factor desencadenante de infartos y puede asociarse a depresión.

Nutrición



ALIMENTACIÓN PARA LAS PERSONAS CON INSUFICIENCIA CARDIACA





ALIMENTACIÓN PARA LAS PERSONAS CON INSUFICIENCIA CARDIACA

¿Cómo debe ser mi alimentación si tengo insuficiencia cardiaca?

Además de tomar los medicamentos que le hayan indicado y de realizar actividad física regularmente, realizar una alimentación equilibrada es importante. Es aconsejable que:



4-5

Realice de 4 a 5 comidas ligeras al día.



Siga una dieta sana y variada.



Se aconseja la dieta mediterránea que potencia el consumo de fruta, verduras, legumbres y pescado tanto blanco como azul, con el objetivo de reducir el nivel de colesterol.



Utilice aceite de oliva siempre que pueda en su cocina, pero evite los excesos.



Tome lácteos siempre en forma de desnatados.



Utilice especias, hierbas aromáticas y ajo para dar sabor a las comidas, en lugar de sal.



Controle la cantidad de líquido que consume a lo largo del día (agua, zumos, sopa, infusiones...).

¿Cómo puedo controlar los líquidos que tomo a lo largo del día?

El exceso de líquido en su alimentación puede empeorar los síntomas de la insuficiencia cardíaca. Por eso es muy importante controlar y medir los líquidos que toma. Cuando hablamos de líquidos no sólo hablamos de agua, sino también de zumos, refrescos, leche, café, infusiones, sopas, cremas, gazpachos... Además, tenga en cuenta que algunos alimentos como la fruta contienen bastante agua.

¿Cómo puedo preparar platos sabrosos sin sal?

Varias técnicas culinarias permiten, sin añadir sal, que los alimentos conserven su sabor:



Al vapor: ideal para verduras y pescados.



Papillote: es una técnica rápida y sencilla; consiste en cocinar los alimentos (patatas, verduras, pollo, pescado) en horno o microondas, envueltos en papel o dentro de un molde de silicona.



Al horno: técnica perfecta para hortalizas y patatas, mejor sin pelar.



En el microondas: es rápido, ideal para porciones pequeñas y troceadas.

¿Cómo puedo dar sabor a las comidas sin añadir sal?

Sustituya la sal, puede añadir:



Vinagre

Verduras, pescados, salsas, escabeches



Limón

Pescados, escabeches, marinados



Pimienta

Caldos, carnes, salsas, adobos



Pimentón

Patata, verduras, carne, pescado



Enebro

Verduras, salsas de carne



Comino

Adobos, aliños, gazpacho



Nuez moscada

Bechamel



Azafrán

Sopas de pescado, arroces, patata



Clavo

Caldos, salsas, adobos, escabeches



Canela

Verduras, carnes, salsas



Albahaca

Pastas, salsa de tomate



Cebolino

Ensaladas, salsas, pescados



Hierbabuena

Ensaladas, postres



Laurel

Legumbres, caldos, adobos



Perejil

Salsas, caldos, guisos
(garnes y pescados)



Romero

Arroces, carnes, salsas



Tomillo

Guisos de carne (caza),
salsas



Ajo

Salsas, guisos (carne,
pescado), adobos



Cebolla

Casi todos los platos



Cebolleta

Ensaladas



Puerro

Caldos, guisos (carne,
pescado), salsas



Guindilla


Guisos de carne



Mostaza en grano

Patata, carnes, salsa
vinagreta

En las tablas siguientes puede observar qué productos, condimentos y aditivos (autorizados) tienen un alto contenido en sodio:

	<p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">ALTO CONTENIDO</p>	<p style="text-align: center;">CONTENIDO EN SODIO</p> <p style="text-align: center;">-</p> <p style="text-align: center;">BAJO CONTENIDO</p>
	<p style="text-align: center;">Sal común</p> <p style="text-align: center;">Aceitunas</p> <p style="text-align: center;">Pepinillos</p> <p style="text-align: center;">Salsa ketchup</p> <p style="text-align: center;">Mostaza envasada</p> <p style="text-align: center;">Salsa de soja</p> <p style="text-align: center;">Salsa Curry</p> <p style="text-align: center;">Mayonesa comercial</p> <p style="text-align: center;">Extracto de carne, cubitos</p> <p style="text-align: center;">Sal de ajo o de cebolla</p> <p style="text-align: center;">Hojas, semillas o sal de apio</p>	<p style="text-align: center;">Pimienta y pimentón</p> <p style="text-align: center;">Hierbabuena, Nuez moscada</p> <p style="text-align: center;">Perejil, Azafrán</p> <p style="text-align: center;">Extracto de vainilla</p> <p style="text-align: center;">Cebolla fresca</p> <p style="text-align: center;">Clavo</p> <p style="text-align: center;">Ajos</p> <p style="text-align: center;">Limón , Vinagre</p> <p style="text-align: center;">Mayonesa/mostaza casera sin sal</p> <p style="text-align: center;">Pimientos frescos</p> <p style="text-align: center;">Romero, tomillo, orégano, laurel</p> <p style="text-align: center;">Canela</p>



ADITIVOS ALIMENTARIOS AUTORIZADOS CON SODIO EN SU COMPOSICIÓN

CONSERVANTES

Sorbato sódico (E-201)
 Benzoato sódico (E-211)
 Sulfito sódico (E-221)
 Sulfito ácido de sodio (E-222)
 Disulfito sódico (E-223)
 Nitrito sódico (E-250)
 Nitrato sódico (E-251)
 Diacetato sódico (E-262)
 Propionato sódico (E-281)

POTENCIADORES DEL SABOR

Glutamato sódico (E-621)
 Guanilato sódico (E-627)
 Inosinato sódico (E-631)

ANTIOXIDANTES

L-ascorbato sódico (E-301)
 Eritorbato sódico (E-316)
 Citrato sódico (E-331)
 Tartrato sódico (E-335)
 Ortofosfato sódico (E-339)

EDULCORANTES ARTIFICIALES

Ciclamato sódico (E-952)
 Sacarina sódica (E-954)

ESTABILIZANTES, EMULGENTES, ESPESANTES Y GELIFICANTES

ANTIAPELMAZANTES






Hidróxido sódico (E-524)
 Ferrocianuro sódico (E-535)
 Silicato sódico (E-554)

¿Cómo debe ser mi cesta de la compra?

Es fundamental que no compre alimentos con alto contenido en sal, grasas saturadas o colesterol. Acostúmbrese a mirar las etiquetas de los alimentos que va a comprar y compare entre distintos productos, para escoger aquellos en los que se indica que son sin sal, o con “bajo contenido en sal”, “bajo contenido en grasa” o “sin colesterol”.



Información nutricional (cantidad en 100g)

				
Energía (calorías)	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio
391 kcal	71g	7,4g	0,8g	0,860g

Revise la etiqueta y compruebe el tipo de aceite utilizado (oliva, girasol). No es suficiente que indique “grasas vegetales”, es fundamental conocer a qué grasa vegetal se refiere, ya que puede tratarse de aceite de palma, coco... que son grasas saturadas no cardiosaludables.

Las grasas más beneficiosas para el organismo son las monoinsaturadas (aceite de oliva) y las poliinsaturadas (omega 3 y omega 6, que se encuentran en pescados azules y frutos secos).



La grasa y el colesterol



Es muy importante que sepa que las grasas saturadas y el colesterol se encuentran en alimentos de origen animal (leche y derivados, huevos, carne...). A mayor cantidad de grasa, más contenido en colesterol. El pescado azul, también es rico en grasa, pero esta es sobre todo poliinsaturada (omega 3), que ayuda a controlar el colesterol.

Puede servirnos de orientación para diferenciar el pescado blanco del azul que, generalmente, los pescados blancos presentan la cola en forma recta y los azules en forma de V.

Evite alimentos que contengan grasas trans o parcialmente hidrogenadas, porque no son cardio saludables.

Los siguientes alimentos contienen grasa saturada y colesterol, por lo que debe restringirlos/evitarlos:



Lácteos enteros
(leche, yogur, queso)



Mantequilla y manteca



Carnes rojas



Vísceras
(riñones, hígado, callos...)



Embutidos



Bollería industrial



Salsas y platos industriales
precocinados

Si los consume de vez en cuando, es aconsejable que sean “sin “0 grasa” o “bajos en grasa”.



CardioRed1
Clínico - Leganés - Alcalá - Fuenlabrada

