

Signos de Alarma

Si se presentan algunos de los siguientes síntomas debe consultar con el médico, ya que indican recaída de la insuficiencia cardíaca:



• Hinchazón de pies, tobillos, piernas y/o abdomen



• Aumento rápido de peso



• Disminución de la cantidad de orina



• Empeoramiento de la sensación de falta de aire con menos esfuerzos o al estar acostado o dormido, que requiera levantarse rápidamente



• Tos persistente



• Empeoramiento del cansancio y debilidad



• Dolor de pecho



• Pérdida de la conciencia o mareo



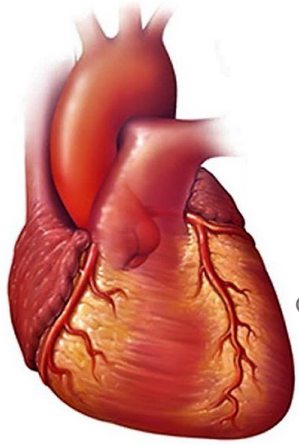
Recopilado y revisado por:
Dr. Juan Carlos Vega y Capítulo Insuficiencia cardíaca



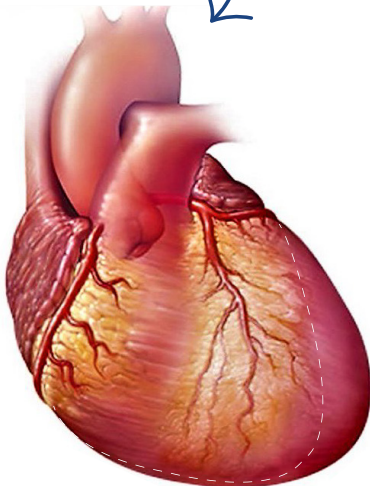
Guía para pacientes con
Insuficiencia Cardíaca

¿Qué es *la insuficiencia cardiaca*?

La insuficiencia cardiaca se produce cuando el corazón disminuye su capacidad para bombear la sangre hacia el resto del cuerpo. Condiciones como la Presión arterial elevada, la Diabetes mellitus, el fumado, el colesterol u obesidad aumentan la posibilidad de padecerla.



Corazón Normal



Corazón Grande

¿Cuáles son *sus síntomas*?



- Sensación de falta de aire al hacer esfuerzos
- Dificultad para respirar al estar acostado y/o dormido que lo obligan a levantarse o dormir sentado
- Pies, tobillos, piernas y/o abdomen hinchados
- Aumento de peso en poco tiempo
- Cansancio, debilidad, mareo y pérdida de apetito
- Disminución de la orina
- Tos

¿Cuál es el tratamiento de la insuficiencia cardiaca y qué puedo hacer para estar mejor?

• **Dieta baja en sal**

Es importante evitar ingerir alimentos salados y la sal de mesa, de esta manera evitamos añadir sal a las comidas.

• **Controlar el consumo de líquidos**

Incluyendo agua, jugos, café, sopas, etc. Se recomienda no más de 6 a 8 vasos de líquido al día

• **Apegarse al tratamiento**

Es fundamental tomar todos los medicamentos como los indica el médico y seguir sus indicaciones y recomendaciones

• **Participar de un Programa de Insuficiencia Cardiaca**

Si tiene dificultad para tomar bien los medicamentos o tiene hospitalizaciones frecuentes.

• **Dejar de fumar**

• **Reducir el consumo de alcohol**

• **Consultar con el médico siempre que detecte signos de alarma**

• **Ejercicio físico**

Procurar mantenerse activo y practicar ejercicio diariamente, siguiendo la recomendación de su médico.