

CONSEJOS DEL CARDÍOLOGO:



Alejandro Recio Mayoral
Unidad de ICE-HP Cardiología.
Hospital Universitario Virgen Macarena.

¿QUÉ TIENE QUE HACER EL PACIENTE CON INSUFICIENCIA CARDIACA?

La **insuficiencia cardiaca** es una enfermedad crónica en la que, aunque no suele existir tratamiento curativo, se ha demostrado el papel clave de la implicación del paciente en su propio manejo. Aunque su estado de salud dependerá de la respuesta a los tratamientos aplicados, no es suficiente con tomar la medicación correcta y acudir a las revisiones programadas. El paciente debe tomar parte activa en su propia enfermedad, aprendiendo a cuidar de sí mismo, conociendo los síntomas, las limitaciones y los posibles efectos adversos de las medicaciones pautadas.

Autocuidado. Aprendiendo a conocerme.

Para un adecuado control de la enfermedad, es importante que se conozcan aquellos síntomas y signos que pueden anticipar una descompensación y que varios días antes preceden lo que será un ingreso hospitalario.

Además de tomar de forma correcta la medicación, es importante incluir en el día a día una serie de pautas que ayudarán al control de la enfermedad:

- **Vigilar el peso a diario**, preferentemente a la misma hora del día y en las mismas circunstancias (por ejemplo, por la mañana después de asearse, llevando solo la ropa para dormir).
- **Controlar la tensión arterial y las pulsaciones**.

SÍNTOMAS DE ALARMA DE DESCOMPENSACIÓN



Sensación de ahogo o dificultad para respirar con actividades de poca intensidad, incluso en reposo



Aumento de peso de 2 o 3 Kg en 1 semana



Edemas (hinchazón) de pies, tobillos o piernas



Aumento de volumen abdominal



Digestiones pesadas y rápida sensación de plenitud



Disminución de la cantidad de orina



Aparición de tos irritativa persistente, especialmente al acostarse



Problemas en el descanso nocturno: despertar brusco con sensación de ahogo y requerir un mayor número de almohadas



Variabilidad de las cifras tensionales habituales: valores más altos o más bajos



Dolor de pecho, mareos o pérdida de conciencia



Somos lo que comemos.

La nutrición tiene un papel importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares y seguir una dieta mediterránea reduce el riesgo de insuficiencia cardiaca. Una dieta inadecuada puede llevar a una descompensación.

- **Dieta Mediterránea.** Sigue una dieta baja en calorías y en grasas de origen animal, rica en aceite de oliva, frutas y verduras, legumbres, cereales integrales, y pescado azul. Será una apuesta de salud para tu corazón.
- **Reduce la ingesta de sal.** Un exceso de sal en la dieta tiende a retener más líquido y obliga a un mayor esfuerzo al corazón. Evita alimentos ricos en sal, como procesados o en salmuera.
- **Controla la ingesta de líquidos.** Es posible que tu médico o enfermera te recomienden limitar el consumo total de líquidos de forma más estricta para conseguir un adecuado control de la enfermedad.
- **Alcohol.** En general, se recomienda no tomar más de una o dos bebidas alcohólicas al día, lo que equivale a un vaso pequeño de cerveza o vino. Si se presentan síntomas de insuficiencia cardiaca, es posible que se recomiende suprimirlo.

Cambiando a una vida más saludable.

La insuficiencia cardiaca a menudo dificulta la realización de actividades físicas o incluso las tareas cotidianas del día a día. Sin embargo, se debe evitar el sedentarismo.

Realizar ejercicio físico aportará numerosos beneficios, mejorando el control de la enfermedad y los síntomas, lo que incrementará tu motivación y estado anímico. Además, es una buena estrategia para mantener un peso estable y ayudará a un mejor descanso nocturno.

El médico o la enfermera te orientará en la actividad física o programa de ejercicio a realizar y en su intensidad, así como en aquellos esfuerzos a evitar. Es recomendable hacer siempre ejercicios de calentamiento y estiramiento antes del inicio del ejercicio. Elige una actividad que te divierta, preferiblemente con amigos, pues tendrás más probabilidades de realizarla con regularidad.

• **Consumo de tabaco y cigarrillos eléctricos.**
Fumar también favorece la enfermedad aterosclerótica y los infartos de miocardio. Recuerda: nunca es demasiado tarde para dejar de fumar y será beneficioso para el corazón.

PREGUNTAS FRECUENTES VIVIENDO CON INSUFICIENCIA CARDIACA

1

¿PUEDE INFLUIR LA INSUFICIENCIA CARDIACA EN MI ESTADO ANÍMICO?

Afrontar la noticia de padecer una enfermedad grave puede provocar inicialmente ansiedad, ira o depresión. Estos sentimientos deben desaparecer conforme se empieza a aceptar el diagnóstico y a realizar modificaciones positivas en tus hábitos de vida. Comparte estas emociones con tu médico y allegados más cercanos. No dudes en solicitar ayuda psicológica si lo requieres.

2

¿ES NECESARIO VACUNARME?

Sí. Los programas de vacunación te conferirán inmunidad contra infecciones como la COVID, la gripe o la neumonía, manteniendo así un buen estado de salud.

3

¿TENDRÉ LIMITACIONES PARA VIAJAR?

Aunque realizar un viaje implica un cambio de costumbres que puede ocasionar ansiedad en la persona o en su cuidador, mientras esté bien preparado y organizado, no hay ningún motivo para que no se pueda viajar con seguridad. Los viajes en avión no son un problema. En caso de requerir suplementos de oxígeno, puedes ponerte en contacto con la línea aérea para organizar de forma apropiada el viaje. Es aconsejable comentar el plan de viaje con tu médico.

4

¿PUEDO TRABAJAR?

Tu situación particular dependerá tanto de la gravedad de la insuficiencia cardiaca como de las exigencias de tu trabajo. El tratamiento y control adecuado de la enfermedad te puede permitir reincorporarte a tu trabajo habitual, aunque para ello sea necesario adaptarse a un nuevo horario u otras actividades.

5

¿Y SOBRE MI VIDA SEXUAL?

Al igual que ocurre con cualquier otra actividad física, no debes mantener relaciones sexuales si la enfermedad está descompensada. Permítete el tiempo necesario para aceptar tu nueva situación. Una vez estable, conociendo la enfermedad, el interés por el sexo puede volver. No te sientas cohibido y pregunta a tu médico o enfermera si te surgen dudas. La mayoría de las personas con insuficiencia cardiaca pueden disfrutar de una vida sexual placentera.