

10.6. Insuficiencia cardíaca

En la **insuficiencia cardíaca**, su corazón no funciona bien. No puede bombear la sangre necesaria para la buena marcha de su cuerpo. Por eso sentirá cansancio y falta de aire cuando realiza algunas actividades como subir escaleras o caminar. Puede que también se le hinchen las piernas (por la retención de líquidos).

Las causas más comunes que provocan insuficiencia cardíaca son la presión arterial alta y la cardiopatía isquémica (infarto y angina). También el exceso de alcohol puede ser una causa.

Es un problema muy frecuente que afecta, sobre todo, a personas mayores.

Es una enfermedad crónica. Pero cumpliendo bien el tratamiento y realizando pequeños cambios en su forma de vida va a vivir más y mejor.

¿Qué puede hacer?

- **Reduzca la sal.** La cantidad diaria de sal ha de ser menor de 1 cucharadita de café (2,5 g). Puede conseguirlo si cocina sin sal y sin cubitos de caldo. Retire el salero de la mesa. Evite los alimentos enlatados y precocinados.



- Para beber elija un agua baja en sodio. El agua con gas y los comprimidos efervescentes pueden contener mucho sodio.
- **Evite el sobrepeso y la obesidad.** Evite las grasas. Coma más fruta y verdura. En el almuerzo y en la cena procure tener siempre un

plato de vegetales. Elija fruta si quiere tomar algo entre horas. Haga comidas ligeras y frecuentes, 5 al día.

- **No fume.**
- **Controle el alcohol.** Si es la causa de su enfermedad, debe abstenerse por completo.
- **Manténgase activo.** Antes pida consejo a su médico. El ejercicio debe ser muy suave, pero constante. Caminar es un ejercicio excelente. Comience poco a poco. Por ejemplo, 10-15 minutos 3 veces a la semana. Si no se cansa demasiado, puede aumentar el tiempo hasta llegar a 1 hora todos los días. También son adecuados la natación, la bicicleta y la gimnasia suave.
- **Controle su peso.** Es importante. Sirve para comprobar si su enfermedad va bien. Use la báscula todos los días al levantarse. Hágalo después de orinar, pero antes de vestirse y desayunar. Anote los resultados.
- **Cumpla su tratamiento.** Recuerde que una causa importante de empeoramiento es no tomar la medicación o no tomarla como se le ha indicado. **¡No tome medicamentos sin consultar con su médico!**
- **No olvide vacunarse contra la gripe** todos los años.
- **Evite bebidas y medicamentos efervescentes**

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Cuando observe los siguientes síntomas, ya que pueden indicar agravamiento:
 - Falta de aire al realizar menos ejercicio o en reposo.
 - Necesidad de dormir con más almohadas.
 - Se le hinchan las piernas.
 - Aumento rápido de peso (1 kg en 1 día o 3 kg en 1 semana).
 - Orinar menos de lo habitual.
 - Cansancio muy intenso.
 - Tos seca persistente.
 - Sensación de dolor en el pecho. Acuda a urgencias o llame al 112.

¿Dónde conseguir más información?

- www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/enfermedades-cardiovasculares/insuficiencia-cardiaca.html
- <https://medlineplus.gov/spanish/heartfailure.html>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/insuficiencia-cardiaca/>

