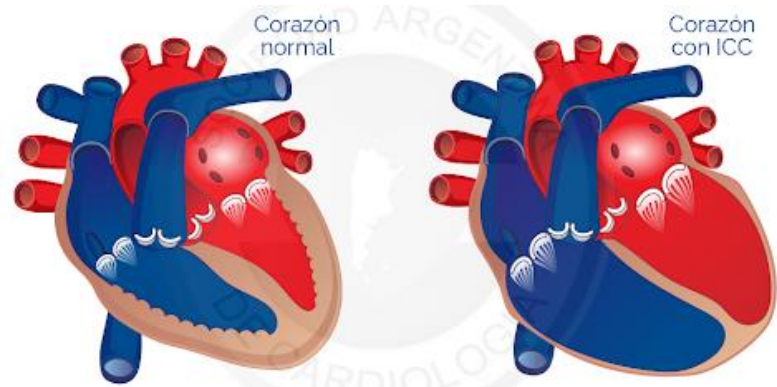
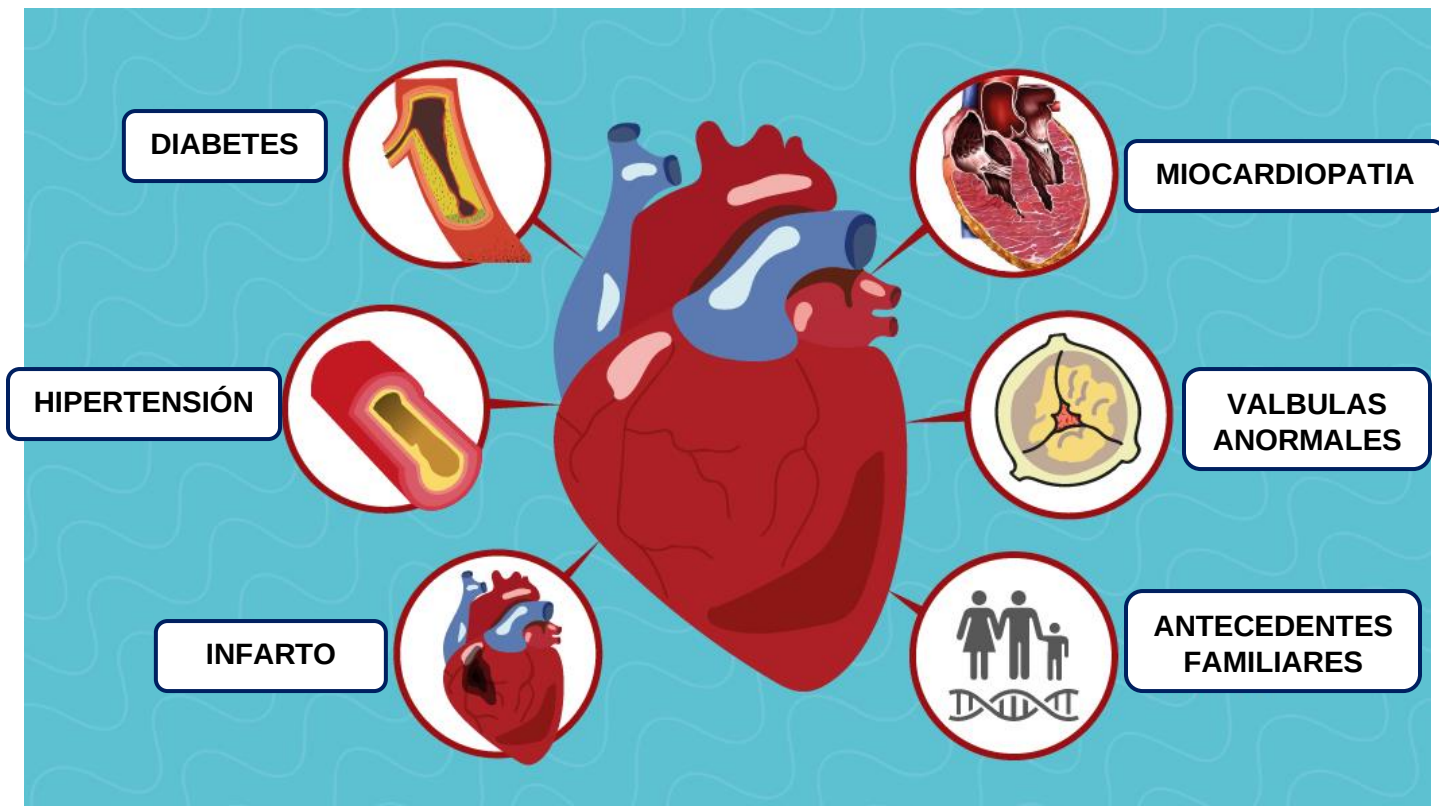


Falla cardiaca

Es la incapacidad del corazón para bombear sangre adecuadamente a todo el organismo. Debido a esto, los músculos y otros órganos reciben menos sangre y los líquidos tienden a ser retenidos en pulmones, piernas y abdomen. Como consecuencia, el cuerpo se cansa con más facilidad y puede hincharse.



Causas



Síntomas



Cuidados

Existen herramientas para el control de la falla cardíaca, con el objetivo de alargar y mejorar la calidad de vida, disminuyendo las hospitalizaciones y permitiendo la participación activa del paciente.

Alimentación

Se deben seguir recomendaciones específicas sobre el consumo de sal, grasas y líquidos



Actividad física

El ejercicio moderado ayuda a sentirse mejor, por eso procure mantenerse activo, realizando actividades que no le generen esfuerzo: caminar o nadar de 30 a 60 min diariamente.



Importante

Pésese diariamente
Evite el consumo de alcohol y cigarrillo
Informe al médico tratante o enfermera del programa riesgo cardiovascular, signos de alarma o efectos secundarios a los medicamentos (Ahogo, cansancio extremo, hinchazón en las piernas o abdomen)



Cambios de hábitos

Esto es importante para que los demás tratamientos puedan ser efectivos, pues ayudan a disminuir la progresión de la enfermedad mejorando la calidad de vida.

Control de peso

Mantener un peso saludable es importante porque esto disminuye la sobrecarga del corazón.

- Pesarse cada mañana
- Registrar el peso
- Avisar al centro de salud, si aumenta más de 1kg al día



Dieta apropiada

- La cantidad de sal debe limitarse a menos de 3 gr al día.
- Preferiblemente no tener salero en la mesa, para no agregarle a la comida ya preparada
- Cocinar con adobos naturales como: ajo, pimienta, curry, orégano, y cebolla
- No consumir alimentos enlatados o en frasco
- Eliminar salsas, alimentos empaquetados o embutidos

Actividad física



- Es recomendado el ejercicio tipo caminata o natación
- Comenzar suavemente e ir incrementando según tolerancia
- Evitar ejercicios que produzcan ahogo, fatiga y dolor de pecho
- No realizar ejercicios de alto esfuerzo

Cuando un paciente presenta falla cardiaca es importante mantenerse activo y continuar con la actividad laboral

Tener en cuenta...

Medicamentos



www.shutterstock.com - 1912203628

- Los medicamentos se deben tomar a la hora exacta
- No cambiar las dosis ni suspenderlos, sin antes haber consultado al médico
- Tener un horario organizado y apropiado para la toma de medicamentos, para evitar interacciones entre estos
- Siempre se debe informar que medicamentos está tomando a los demás especialistas, por si requiere agregar otros.

Signos de alarma

Ante la presencia de signos de alarma se debe acudir al servicio de urgencias, para que sea atendido en el menor tiempo posible

- Aumento brusco de peso
- Dificultad para respirar o sensación de ahogo en actividad o en reposo
- Necesidad de aumentar almohadas para dormir
- Inflamación de pies, piernas y abdomen
- Mareos, desmayos o pérdida del conocimiento
- Malestar general
- Tos seca constante

Esta enfermedad empeora con el tiempo y no se puede curar, pero sí controlar, realizando cambios en los hábitos de vida y con el tratamiento adecuado.

