



PARTE DE **Bupa**

---

---

## Insuficiencia cardiaca (CIMA)

---

---

### ¿Qué es?

El corazón no es capaz de bombear sangre suficiente para que todos sus órganos funcionen de forma correcta, por eso puede que ahora no pueda hacer todas las actividades que antes realizaba.

### Las causas más frecuentes son:

- Cardiopatía isquémica (estrechamiento de los vasos sanguíneos que llevan la sangre al corazón)
- Hipertensión arterial (tensión arterial alta)

### Síntomas

Los síntomas pueden aparecer de manera brusca o progresivamente.

**Falta de aire:** por acumulo de líquido en los pulmones.

Particularmente con algún esfuerzo o cuando está tumbado, obligando a dormir con más cojines o incorporado.

**Tos seca y constante:** puede empeorar durante la noche. Puede despertar tosiendo o con falta de aire.

### Fatiga y debilidad muscular

**Edemas o inflamación de las piernas:** pies, tobillos y piernas. Apretando los dedos durante unos segundos en la zona más hinchada, si queda la imprenta es que está reteniendo líquidos.

**Alteración del ritmo para orinar:** más frecuencia.

### Mareo y pérdida de conocimiento

## ¿Cuándo debo consultar al médico?

- Aumento de peso rápido, sin respuesta al incremento de diuréticos.
- Hinchazón en los pies, tobillos o piernas.
- Disminución de la cantidad total de orina.
- Dificultad en respirar a los mínimos esfuerzos o en reposo.
- Necesidad de aumentar las almohadas para dormir.
- Tos irritante persistente.
- Dolor de pecho.
- Fatiga o cansancio intenso.
- Pérdida del conocimiento brusca.
- En caso de presentar éstos síntomas llame al 902300922 o al 902103600 o contacte con su médico.

## Hábitos alimenticios

Lo ideal es una alimentación saludable, dónde uno de los objetivos fundamentales es reducir la obesidad.

Evitar los alimentos ricos en grasas saturadas como:

- Embutidos
- Leche entera
- Derivados lácteos como mantequilla y todos los quesos
- Productos de pastelería
- Carnes rojas: cerdo, ternera, buey, cordero, pato y vísceras en general.
- Yema de huevo
- Fritos y rebozados

Se sugiere cocinar SIN SAL, y evitar las comidas que contengan altas cantidades de Sodio, como:

- Pan y pastelería

---

---

## Insuficiencia cardiaca (CIMA)

---

---

- Embutidos: chorizo, butifarra, mortadela, lomo, frankfurts, jamón salado y york.
- Salsas: mayonesa, mostaza y ketchup.
- Todos los alimentos envasados.
- Todos los alimentos congelados.
- Leche en polvo y leche condensada
- Quesos, excepto el de Burgos sin sal.
- Aperitivos: patatas, olivas, anchoas y frutos secos.
- Bebidas embotelladas.

### **Alimentos que puede comer:**

- Leche semidesnatada y/o desnatada
- Margarina de gira-sol o de maíz en cantidad moderada.
- Ternera sin grasa, pollo sin piel y conejo.
- Todo tipo de pescados incluso los azules.
- Frutas y verduras en general

### **Líquidos**

Para beber escoja siempre agua del grifo, las aguas minerales, en general, tienen alto contenido en sal.

Restringir de 1.5-2litros por día según la época del año y condiciones.

1 taza: 200 a 250 ml

1 vaso: 200 ml

Se recomienda ejercicios aeróbicos como: caminar, nadar o bicicleta estática sin poner resistencia.

Empiece de forma gradual, estableciendo días fijos e incrementando progresivamente según su condición.

---

---

## Insuficiencia cardiaca (CIMA)

---

---



PARTE DE **Bupa**

### Tratamiento farmacológico

La medicación sirve para abrir las arterias, enlentecer el corazón y eliminar líquidos, para que el corazón lata mejor y no se canse. Solo es efectivo si se toma de forma correcta. No hacerlo correctamente puede empeorar su situación. No deje nunca el tratamiento sin autorización de su médico. Evitar antiinflamatorios.

### Control del peso

Pesarse diariamente por la mañana antes de desayunar.

Anotar diariamente el peso.

Si hay aumento de peso de más de 2kg en 3 días, valorar aumentar la dosis de diuréticos (según indicación médica) hasta conseguir el peso anterior.

### Control de la tensión

Periódicamente; sobre todo si hay síntomas o cambio de medicación.

Anotar las cifras y visitar al médico.

### Vacunarse

Vacunarse contra la gripe cada año y neumonía

### No fumar