



## ¿Qué es la Insuficiencia Cardíaca?

Es una enfermedad crónica en la que el corazón tiene menos capacidad para bombear sangre. Las personas que padecen Insuficiencia Cardíaca sienten debilidad, cansancio o notan dificultad para respirar y realizar las actividades de la vida diaria.



Las principales causas de insuficiencia cardíaca son provocadas por enfermedades que afectan al propio músculo cardíaco, debido a la afectación de las arterias coronarias (disminuyendo el riego sanguíneo del propio corazón) o por sobrecarga del corazón.



Las más frecuentes son: enfermedades de las arterias coronarias (cardiopatía isquémica), tensión arterial alta (hipertensión arterial), alteración del músculo cardíaco (miocardiopatía o miocarditis), enfermedades de las válvulas cardíacas (valvulopatías), enfermedades congénitas del corazón, enfermedades pulmonares, diabetes...

## Síntomas

La Insuficiencia Cardíaca es una enfermedad que puede no causar síntomas durante mucho tiempo.

Cuando aparece, los principales **síntomas** son:

- Dificultad para respirar (disnea) si se acumulan fluidos o líquidos en los pulmones que interfieren con la respiración.
- Aparición de edemas o hinchazón (retención de líquido), se inflaman las piernas y los tobillos y, a veces, también otras partes del cuerpo, como muslos y abdomen.
- Otros síntomas, como son: tos seca, aumento inexplicado y repentino de peso, mareos, palpitaciones, falta de apetito, dificultad para dormir, disminución de la cantidad de orina.

## Consejos para controlar su enfermedad

- Siga una dieta mediterránea, evite alimentos ricos en sal.
- Evite agregar sal a las comidas.
- Haga un poco de ejercicio cada día.
- No fume y evite el consumo de alcohol.
- Controle su tensión y su diabetes.
- Ha de pesarse cada día antes del desayuno y anotarlo.
- Ha de tomarse el tratamiento cada día tal y como se le ha prescrito.
- Avise si empeora su estado, no merece la pena esperar.
- Su peso ideal: \_\_\_\_\_ Kg.

## En caso de aumento de peso

Si su peso aumenta más de 1 Kg en un día o de 2 Kg en 2 ó 3 días, es que está reteniendo líquidos, por ello debe:

- Contactar con su médico o enfermera de Atención Primaria cuanto antes.
- Ha de tomar \_\_\_\_\_ al día hasta recuperar su peso ideal estable.

## ¿Cuándo contactar con su médico o enfermera de Atención Primaria?

- Siempre que quiera más información.
- Siempre que su peso aumente más de 1 Kg en un día o más de 2Kg en 2 ó 3 días, es señal de estar reteniendo líquidos.
- Si tiene dudas sobre la medicación que está tomando.
- Cuando note empeoramiento del ahogo o cansancio, falta de apetito.
- Falta de aire al acostarse en la cama, necesita más almohadas para dormir.
- Se despierta con ahogo brusco o aumenta la tos.
- Inflamación de tobillos, piernas o barriga.
- Dolor torácico, palpitaciones, mareos o pérdidas de conciencia.

## Contactos importantes:

- Médico de familia y enfermera de primaria: llamando a Salud Responde (902 505 060)
- Enfermera de enlace: