

Finalmente **recuerde:**

1. No tomar más de 1,5 litros de agua al día (salvo recomendación de su médico),
2. Evite los alimentos ricos en sal y añádirla a las comidas.
3. Tome siempre su tratamiento.
4. Realice ejercicio físico suave a diario.
5. No fume y evite el alcohol.
6. Evite el consumo de antiinflamatorios.
7. Si aparecen datos de alarma, acuda a urgencias o avise a emergencias:



Realizado por:  
 Enfermería: Paula Corral, Marta Aranda  
 Doctores: Raúl Quirós, Javier García Alegría

PROGRAMA

Educación en Insuficiencia Cardíaca



Unidad de Medicina Interna



Agencia Sanitaria Costa del Sol  
 CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

La **insuficiencia cardíaca** es una enfermedad **crónica** en la que el corazón bombea menos sangre de lo normal.

Sus síntomas más frecuentes son:



1. **Falta de aire o ahogo.**
2. **Cansancio** al realizar actividades.
3. **Inflamación de tobillos** y/o piernas.
4. **Necesitar más almohadas** en cama por ahogo.
5. **Levantarse bruscamente** en la noche por falta de aire.

Con objeto de mejorar su calidad de vida y evitar ingresos o visitas a urgencias le aconsejamos que dedique tan solo **5 minutos** al día para controlar de forma sencilla **3 aspectos** básicos de la enfermedad:

## 1 **Debe pesarse todos los días:**

Cada día antes de desayunar. Anotarlo en una cartilla de peso o en un papel.

Su peso ideal estable es:



Si su peso aumenta **más de 2 kg en 2 o 3 días** significa que está reteniendo líquidos. Revise las instrucciones sobre el uso de diuréticos en su informe clínico o contacte con su médico.



## 2

### **Vigile su tensión arterial:**



Cada día, estando tranquilo/a. Si la tensión es mayor de **140/90** mmHg significa que está elevada. Revise las instrucciones de su informe clínico o contacte con su médico.

## 3

### **Vigile la hinchazón en las piernas:**



La hinchazón en las piernas significa **retención de líquidos** y puede avisar de que **su corazón empieza a fallar**. Cada día pregúntese:

- ¿Tengo los tobillos más hinchados?
- ¿Me aprietan más los calcetines?
- ¿Me aprieta más la ropa en la cintura?

Si aparece mayor hinchazón revise las instrucciones de su informe clínico o contacte con su médico.