

FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR:

- Sedentarismo.
- Colesterol.
- Obesidad.
- Diabetes.
- Hipertensión arterial.
- Tabaquismo.



!!! CUIDA TU CORAZÓN !!

Realizado por:

Pilar Rodríguez Alarcón

Rafael mesa Rico

Enfermeros U.H. Cardiología

Eva Timonet Andreu RUECardiología

Marta Aranda Gallardo RUE M

Carretera Nacional 340, Km 187
29600 Marbella (Málaga)
www.hcs.es



CUIDADOS AL PACIENTE CON



INSUFICIENCIA CARDIACA



Agencia Sanitaria Costa del Sol
CONSEJERÍA DE SALUD

¿QUÉ ES LA IC?

La IC es una situación patológica que aparece cuando el corazón es incapaz de expulsar la sangre que le llega en cada ciclo cardíaco y por lo tanto, la sangre no llega a todos los órganos y partes de nuestro cuerpo en cantidad suficiente para que éstos funcionen de forma correcta. Como consecuencia, las personas que padecen IC se sienten débiles, cansadas o notan dificultad para respirar.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

- Cansancio o fatiga, intolerancia al esfuerzo.
- Dificultad respiratoria o disnea al esfuerzo o al estar tumbado, o incluso al dormir.
- Taquicardia.
- Hinchazón de pies, tobillos, manos y abdomen.
- Sensación de plenitud precoz tras las comidas, inapetencia.
- Aumento inexplicado de peso.
- Estreñimiento o diarrea.
- Disminución de micciones diurnas y de la cantidad de orina; micciones nocturnas más abundantes.
- Tos seca, expectoración rosada.
- Uñas ligeramente azuladas.
- Sudoración, confusión,desorientación.**

TRATAMIENTO DE LA IC

1.-CAMBIOS EN LOS HÁBITOS DIARIOS

- Suprimir el consumo de tabaco, alcohol y cafeína.
- Controlar el peso a diario (el aumento de peso nos podría indicar retención de líquidos).
- Seguir una dieta baja en grasas y en sal.
- Hacer ejercicio de forma moderada o participar en un programa de rehabilitación: (andar, nadar o ir en bicicleta), salvo en situaciones de descompensación.
- No beber más de 1,5-2 litros diarios: (incluyendo aquí el agua que llevan los alimentos y líquidos que tomamos.)
- Visitar al médico con la frecuencia que él nos indique.
- Descansar durante el día.
- Evitar el estrés.
- Relaciones sexuales: siempre que sus síntomas estén bajo control.
- Vacunaciones: (la gripe, los resfriados y las neumonías son enfermedades que pueden descompensar la situación de personas con IC.**

2.-MEDICACIÓN

- IECA (enalapril, ramipril, captopril...)
- Diuréticos (furosemida, torasemida...)
- Digitálicos (digoxina...)
- ARA II (losartán, valsartán...)
- Anticoagulantes y antiagregantes (sintrom, warfarina, aspirina...)
- Antagonistas de los canales del calcio (amlodipino, nifedipino, diltiazem..)
- Betabloques (carvedilol, nebivolol...)

3.-CIRUGÍA Y OTRAS TÉCNICAS MÉDICAS

Dependerán de las características de cada paciente y su estado general:

- **Angioplastia:** procedimiento de revascularización o dilatación de arteria.
- **Implantación de marcapasos:** para resincronizar la actividad eléctrica y mecánica del corazón.
- **Implantación de desfibrilador:** para tratar ciertas arritmias cardíacas.
- **Transplante cardíaco:** como última opción.