



PATROCINA



Autores: Manuel Gayol Fernández, Alba Martínez Álvarez, M^ª Jesús Rodríguez García, Berna García Menéndez, Ana M^ª González Fernández, Raquel Valdés García.

Diseño: Mara Rodríguez - Design (www.mararodriguez.es)

DEPÓSITO LEGAL AS 04072-2018



Guía para el autocuidado de la insuficiencia cardiaca

Recomendaciones para mejorar su calidad de vida

Bibliografía

Adalid Ortega A, Sánchez Paule M^ª, Fernández Vázquez M^ª, Vázquez Luque A^ª, Trado Pedregosa C, Homago Pozo A, et al. Guía de Atención Enfermera a personas con insuficiencia cardiaca crónica en atención primaria. Sevilla: Consejería de Salud, Servicio Andaluz de Salud; 2017.

Adalid Ortega A, Aranda Martín MP, Cuevas Fernández-Callejo M, Guzmán Nuño M. Protocolo de educación terapéutica en pacientes con insuficiencia cardiaca. Málaga: Consejería de Salud, Servicio Andaluz de Salud; 2016.

Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Tratamiento de la Insuficiencia Cardiaca Crónica. Guía de Práctica Clínica sobre Tratamiento de la Insuficiencia Cardiaca Crónica. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de la Comunidad de Madrid; 2016.

Gracia López Moyano M, Durán Torralbo MC, Rus Mansilla C, Cortez Quiruga C, Toledano Delgado F, Casado Recuerda C, et al. Influencia de la educación sanitaria impartida por enfermería en una unidad de insuficiencia cardiaca. *Enferm Cardiol*. 2015; (06): 43-47.

Pérez Otero R, García García M, Del Castillo Arévalo F. Atención de Enfermería a pacientes con insuficiencia cardiaca en Atención Primaria. *RQH Enfermería Comunitaria (Revista SEAPA)*. 2013; (12): 9-28.

Rojas Kabeiro E, Badin Aliti C, Bardera Domínguez F, Brasil Buschel K, de Oliveira Brun A, Lóque Insuficiencia cardiaca. *Rev Latino-am Enfermagem*. 2007; 15(1).

Programa de Insuficiencia Cardiaca en el Hospital del Mar [Internet]. Parc de Salut Mar; 2006 - 2019. Disponible en <https://www.parcdesalutmar.cat/es/insuficiencia-cardiaca/>

CUIDADOS, CORAZÓN Y VIDA

CONOZCA LA INSUFICIENCIA CARDIACA



¿Qué es?

Es una enfermedad crónica debida a que el corazón no puede bombear suficiente sangre al organismo. Esto hace que los órganos y los músculos reciban menos oxígeno y nutrientes de los que necesitan.

A veces los síntomas empeoran y la enfermedad se descompensa.

Causas

- Enfermedades de las arterias coronarias.
- Hipertensión arterial.
- Arritmias cardiacas.
- Enfermedades de las válvulas del corazón.

Síntomas más frecuentes

Fatiga, cansancio, debilidad



Dificultad para respirar tumbado o tras hacer esfuerzos



Hinchazón de pies, tobillos y piernas



Tos seca nocturna



Causas de descompensación

- Ingerir demasiada sal.
- No tomar la medicación recomendada.
- Infecciones.
- Anemia.
- Consumo de fármacos antiinflamatorios y corticoides.



CUIDADOS, CORAZÓN Y VIDA

CONOZCA LA INSUFICIENCIA CARDIACA

Tratamiento: estilo de vida

- Consuma una alimentación rica en fruta, verdura, legumbres, pobre en sal y grasa.
- Evite el alcohol, el tabaco y las bebidas gaseosas.
- Elimine comidas precocinadas, alimentos enlatados y embutidos.
- Utilice sustitutos de la sal para sazonar (vinagre, limón, ajo, especias).
- Realice ejercicio moderado con regularidad.
- Controle el estrés en la medida de lo posible.
- Registre su peso, tensión arterial y no olvide vacunarse.

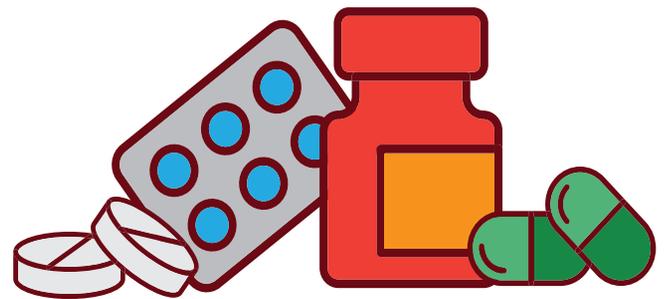
Planifique su día a día para conservar la energía

- Realice las tareas difíciles cuando esté más descansado.
- Establezca prioridades (no haga todo a la vez).
- Descanse a menudo.
- Sea realista y tenga en cuenta sus posibilidades.
- Pida ayuda si la precisa.

Tratamiento: medicamentos

- Diuréticos: evitan la retención de líquidos mediante el aumento de la eliminación de orina.
- Hipotensores: ayudan al corazón a trabajar con menos esfuerzo.

¡Recuerde tomar sus medicinas!!



Consulte a su médico/a o enfermera/o si aparece cualquiera de estos síntomas

- Aumento brusco del peso (más de 2 kg en 2-3 días).
- Hinchazón de pies y piernas.
- Aumento de la sensación de falta de aire.
- Tos seca persistente.
- Disminución de la cantidad de orina diaria.
- Malestar general y cansancio acusado.

CUIDADOS, CORAZÓN Y VIDA

ALIMENTACIÓN



Consuma una comida sana cardiosaludable al estilo mediterráneo

- Baja en grasas y pobre en sal.
- Rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado, aceite de oliva y frutos secos.
- Carnes blancas en lugar de rojas, embutidos o fiambres.
- Evite alimentos procesados y elija preferentemente frescos y de temporada.

Formas de cocinado recomendadas

- Vapor
- Horno
- Plancha
- Microondas
- Cazuela
- Hervido

Consumo de líquidos

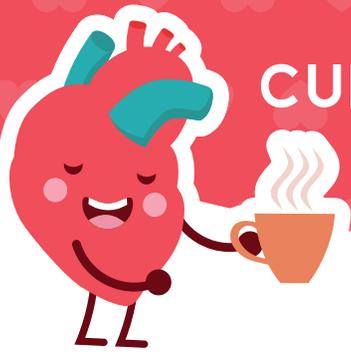
Distribuya los líquidos que tome a lo largo de todo el día (sopa, agua, gazpacho...).

Aumente la cantidad en periodos de alta temperatura y humedad, también en caso de diarreas y vómitos.



Si tiene sobrepeso, sería recomendable reducirlo para evitar así un mayor esfuerzo a su corazón.

¡Realice actividad física y una alimentación variada y saludable!



CUIDADOS, CORAZÓN Y VIDA

ALIMENTACIÓN

EVITE UNA INGESTA EXCESIVA DE SAL

NO utilice sustitutos de la sal : sal potásica, sal de ajo, sal dietética.

Puede usar: limón, vinagre, ajo, cebolla, perejil, especias, hierbas aromáticas.

Alimentos que contienen sal en exceso

Comidas preparadas, alimentos enlatados, embutidos, quesos curados y semicurados, mantequilla y margarinas saladas, aceitunas y encurtidos, anchoas y salazones, pastillas de caldo, salsas industriales, refrescos y agua mineral con gas.

Sal en las etiquetas

Valores Nutricionales (Por 100g)	
Valor energético	917.7kJ 219.54kcal
Grasas	12.12g
de las cuales	
Ácidos grasos saturados	1.8g
Hidratos de carbono	29.17g
de los cuales	
Azúcares	5.54g
Fibra alimentaria	2.51g
Proteínas	4.34g
Sal	1.5g

MUCHA SAL SI TIENE:
1 g de sal por cada 100 g
o 0,5 g de sodio por 100 g

¡¡Ojo!!

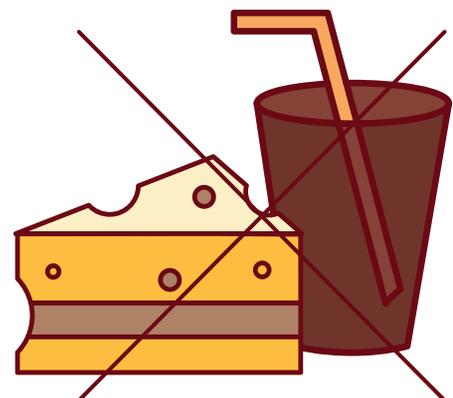
Cuidado con el sodio oculto.

Un componente de la sal es el **SODIO**.

Lea en las etiquetas de los alimentos la cantidad de sal que contienen.

Es un contenido alto en sal si tienen **más de 1 g por cada 100 g** o **0,5 g de sodio por 100 g** del alimento.

Compre productos con bajo contenido en sal o sodio.



CUIDADOS, CORAZÓN Y VIDA

CONTROL DE CONSTANTES



Síntomas de alarma

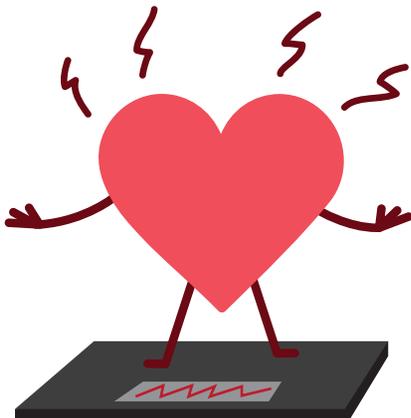
- Aumento rápido de peso (más de 1kg en un día o 2kg en 2-3 días).
- Hinchazón de pies y piernas.
- Disminución de la orina diaria.
- Dificultad para respirar.
- Aumento del número de almohadas para dormir.
- Tos seca y persistente.
- Aumento del cansancio y la fatiga.
- Pérdida de apetito
- Dolor en el pecho y/o palpitaciones.
- Mareo o desvanecimiento.



Recomendaciones

Peso

- Anote la fecha y el peso a diario.
- Se recomienda que se pese por la mañana, sin ropa, en ayunas y tras haber orinado.
- Utilice siempre la misma báscula.



Tensión arterial

- La medición debe realizarse en un ambiente tranquilo y en reposo.
- Siéntese cómodamente, sin cruzar las piernas y con la espalda apoyada en el respaldo.
- Apoye el brazo de la toma sobre una superficie dura a la altura del corazón.
- Coloque el manguito 2-3 centímetros por encima de la flexura del codo. La ropa no debe oprimir el brazo.
- No hable ni mueva el brazo durante la medición.
- Repita la toma 3 veces, dejando 1-3 min entre una y otra. La media de las dos últimas tomas será la válida.
- Anote la fecha y hora de la medición.
- Para más información, acuda a su enfermera/o.



CUIDADOS, CORAZÓN Y VIDA

CONTROL DE CONSTANTES

CONTROL DE CONSTANTES					
Fecha	Peso	Tensión arterial	Pulso	Me encuentro...	Comentarios
				  	
				  	
				  	
				  	
				  	
				  	
				  	
				  	
				  	
				  	
				  	



Bien. Síntomas estables | Peso mantenido | Respira bien.



Regular. Empeoramiento de los síntomas | Aumento de peso (más de 1kg/día) | Pies hinchados | Dificultad respiratoria al hacer algún esfuerzo.



Mal. Agravamiento de los síntomas | Aumento rápido de peso | Dificultad respiratoria en reposo | Dolor torácico o palpitaciones.

CUIDADOS, CORAZÓN Y VIDA

EJERCICIO FÍSICO



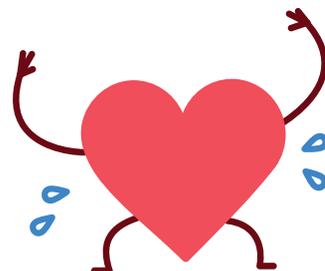
Las personas que sufren insuficiencia cardiaca pueden mejorar su calidad de vida y aumentar su bienestar si se mantienen activas.

Recomendaciones generales

- Utilice ropa cómoda, holgada y con calzado adecuado.
- No haga ejercicio a temperaturas o ambientes extremos, tampoco en ayunas o justo después de comer.
- Realice el ejercicio a una intensidad de leve a moderada (debe ser capaz de hablar mientras lo realiza).
- Evite actividades que requieran contener la respiración, coger pesos importantes, que provoquen dolor, fatiga o mareo y deportes de competición o contacto físico.
- Descanse cuando tenga dificultad para respirar, cansancio, sudoración, mareos, náuseas o molestias en el pecho. Consulte con el médico/a.
- Aumente el ejercicio de forma progresiva evitando que le provoque síntomas.
- Aumente, en la medida que pueda, las actividades físicas relacionadas con su vida cotidiana.
- Adapte el nivel de actividad a su estado de salud.

Para comenzar

- Camine por terreno llano (o cinta) 5-10 min dos veces al día.
- O nade en agua templada unos 15 min al día.
- O pasee en bicicleta en llano (o bicicleta estática) 15 o 20 min al día, con una resistencia baja.
- Aumente gradualmente la actividad de acuerdo con su enfermera/o
- Realice también los ejercicios de fuerza, coordinación y flexibilidad.





CUIDADOS, CORAZÓN Y VIDA

EJERCICIO FÍSICO

Tabla de ejercicios

Antes de empezar la tabla de ejercicios haga un breve calentamiento, caminando moviendo los brazos durante 2-3 min.



1
Tumbado, coja aire por la nariz hinchando el vientre y sople por la boca deshinchándolo 20 veces.



2
Gire la cabeza despacio hacia la derecha e izquierda 10 veces.



3
Eleve los dos hombros a la vez 10 veces.



4
Levante los dos brazos con las manos cogidas 10 veces.



5
Incline el tronco hacia un lado y hacia el otro 10 veces.



6
Estire una rodilla y manténgala elevada unos segundos 10 veces.



7
Levántese y siéntese en una silla durante un minuto. Descanse 2 minutos y repítalo 3 veces.

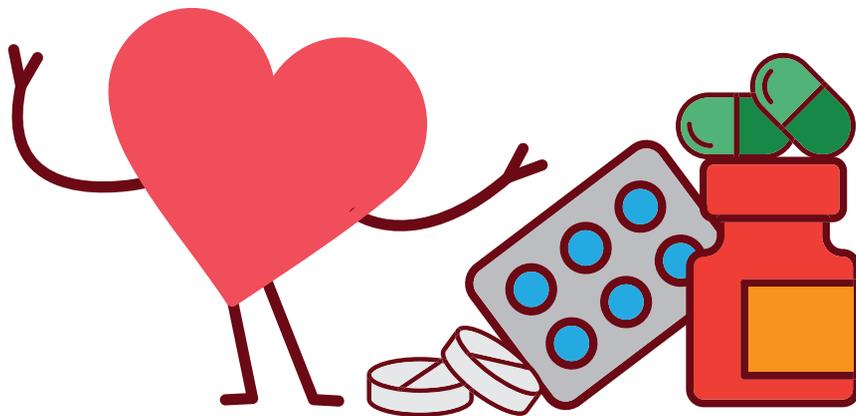
CUIDADOS, CORAZÓN Y VIDA

FÁRMACOS



Hay varios tipos de medicamentos para tratar la insuficiencia cardiaca.

Aunque no la curen, ayudan a mejorar la función del corazón, los síntomas, el pronóstico de la enfermedad y su calidad de vida.



Tome la medicación que le han indicado. **No hacerlo puede ser la causa de una recaída o descompensación de la enfermedad.** En caso de olvidos, puede optar por utilizar un pastillero.

Así mismo, para disminuir errores, es muy importante que conozca el medicamento, la dosis, los efectos secundarios y qué hacer si aparecen.

No deje nunca de tomarlos aunque se encuentre mejor y **evite automedicarse**, incluyendo productos de herboristería, ya que pueden empeorar su enfermedad y/o producir interferencias con la medicación pautada.

En caso de dudas, dificultad para tomar los medicamentos de manera adecuada o aparición de efectos adversos que no pueda tolerar, no dude en consultar con su enfermero/a y médica/o.



CUIDADOS, CORAZÓN Y VIDA

FÁRMACOS

Fármacos para bajar la tensión

Muchos de ellos disminuyen el esfuerzo del corazón y mejoran el pronóstico de la enfermedad.

Por ejemplo: enalapril, ramipril, valsartán, losartán, etc.

Posibles efectos secundarios: tos seca, tensión baja con debilidad y mareo.

A tener en cuenta: vigile la tensión arterial y al incorporarse hágalo despacio para evitar mareos.

Fármacos para mejorar la función del corazón

Reducen el número de latidos por minuto, la tensión arterial y el trabajo del corazón para llevar la sangre a todo el organismo.

Por ejemplo: carvedilol, bisoprolol, nebivolol, etc.

Posibles efectos secundarios: fatiga si realiza actividad física, disfunción eréctil, frialdad de manos y pies, empeoramiento del asma o enfermedades pulmonares crónicas, depresión e hipoglucemia ("bajón de azúcar").

A tener en cuenta: si necesita suspenderlos, no deje de tomarlos bruscamente. Le recomendarán que los disminuya progresivamente.

Fármacos para eliminar líquidos

Aumentan la cantidad de orina para evitar que se acumule líquido en exceso, por lo que disminuirá la hinchazón de piernas, la fatiga y el peso. Estos fármacos también disminuyen la tensión arterial.

Por ejemplo: furosemida, torasemida, espironolactona, etc.

Posibles efectos secundarios: mareos, debilidad, calambres, y pérdida de peso rápida con deshidratación.

A tener en cuenta: probablemente precise ir al servicio una hora después de la toma. Repare en ello a la hora de programar su actividad.

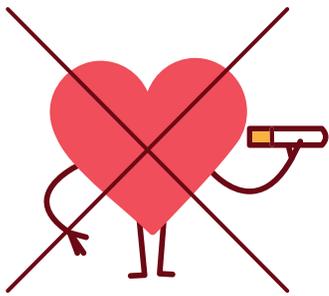
CUIDADOS, CORAZÓN Y VIDA

HÁBITOS DE VIDA



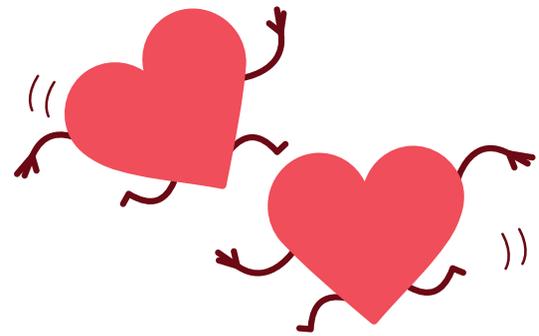
Tabaco

Empeorará los síntomas de su insuficiencia cardiaca por lo que debe abandonar este hábito. Pida ayuda en su centro de salud si lo necesita.



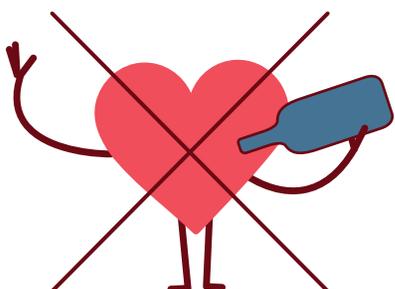
Actividad sexual

De manera general podrá realizarse si es capaz de subir dos tramos de escaleras sin fatiga. Evite las relaciones sexuales inmediatamente después de las comidas, con temperaturas extremas o en situaciones de estrés, ansiedad o cansancio.



Alcohol

El músculo cardiaco puede debilitarse por sustancias tóxicas como el alcohol, debiendo evitar su consumo.



Aspectos psicológicos

El cambio en los estilos de vida, la medicación o los dispositivos implantados, pueden producir problemas emocionales que deben compartirse con familiares, cuidadores, médico/a o enfermera/o.



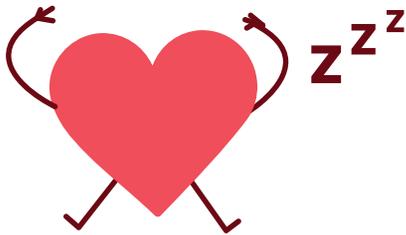


CUIDADOS, CORAZÓN Y VIDA

HÁBITOS DE VIDA

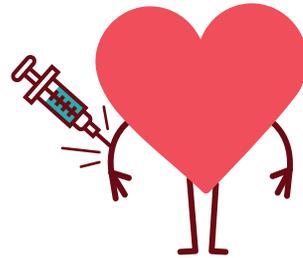
Trastornos del sueño

El sueño, en la insuficiencia cardiaca, puede alterarse por la toma de diuréticos (orinar con más frecuencia), síntomas respiratorios (dificultad para respirar tumbado/a) u otras enfermedades que la descompensen. Consulte con su médico/a o enfermera/o.



Vacunas

Se recomienda la inmunización contra la gripe y enfermedad neumocócica .



Conducción particular

Prohibida si siente fatiga en reposo o con las actividades de la vida diaria (comer, vestirse, bañarse, caminar por casa). Permitida en el resto de casos.



Viajes y ocio

Prepare viajes y actividades de ocio según su capacidad física.

Adapte la ingesta de líquidos según la temperatura y humedad ambiental.

Tenga en cuenta reacciones adversas de algunos medicamentos a la luz solar (ejemplo amiodarona) .

Lleve la medicación en el equipaje de cabina del avión, una lista de los medicamentos y la dosis con el nombre genérico.

Si es portador/a de desfibrilador, infórmese de las medidas de seguridad en aeropuertos, al igual que las normas de permiso de conducir en el país de destino.

CUIDADOS, CORAZÓN Y VIDA

SÍNTOMAS DE ALARMA



Aumento brusco de peso

Ganancia de peso mayor a 1kg en un día o 2kg en dos - tres días.



Aumento del cansancio

Agotamiento por esfuerzos que antes no lo causaban.



Dificultad para respirar

Necesidad de aumentar el número de almohadas para dormir. Despertares nocturnos con sensación de falta de aire.



Hinchazón de pies y piernas

Edemas: acumulación de líquido. Se produce con mayor frecuencia al final del día y disminuye al elevar las piernas o acostarse.



Tos seca y persistente

Aparición o aumento de tos irritativa y persistente, sobre todo acostado.





CUIDADOS, CORAZÓN Y VIDA

SÍNTOMAS DE ALARMA

Disminución de la cantidad de orina



Pérdida de apetito



DOLOR TORÁCICO y/o PALPITACIONES

Si el dolor dura más de 10 minutos y no se alivia con el reposo ni con la toma de nitroglicerina es un síntoma grave y urgente.



MAREOS y/o PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO

Los mareos pueden deberse a un empeoramiento de su insuficiencia cardíaca, a la tensión baja, a los medicamentos, a las palpitaciones... Si hay pérdida de conocimiento es un síntoma grave y urgente.



¡¡Consulte con su médico/a o enfermera/o si aparece alguno de estos síntomas!!