

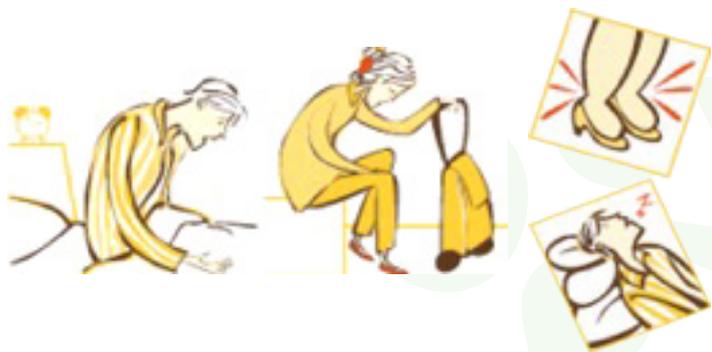
Insuficiencia Cardíaca

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad crónica en la que el corazón no es capaz de bombear suficiente sangre al resto del cuerpo. El corazón llega a este punto por diversas causas: un infarto o una angina de pecho, la afectación de las válvulas cardíacas, una arritmia el mal control de enfermedades como la diabetes o la hipertensión arterial, el abuso de alcohol en ocasiones la causa es desconocida.



¿Qué molestias causa?

- Falta de aire o fatiga.
- Dificultad para respirar al estar tumbado o necesidad de levantarse de golpe por sensación de ahogo.
- Tos seca persistente.
- Edemas en las piernas.
- Aumento de orina durante la noche.
- Aumento de peso (>2 kg/semana).
- Palpitaciones en el pecho.



Tratamiento y estilo de vida

El tratamiento se orienta a mejorar la calidad de vida y la supervivencia. Es muy importante tomar toda la medicación como le indica su médico. Controle la hipertensión o diabetes si las padece.



Medidas no farmacológicas importantes:

- Haga **dieta baja en sal**.
- **Evite beber demasiado líquido**.
- **Evite el tabaco y el alcohol**.
- **Pésese** de forma habitual.
- Haga **ejercicio moderado cada día**, siempre sintiéndose seguro y cómodo.
- Evite agacharse y estirarse innecesariamente. Sea realista con lo que puede hacer cada día. Pida ayuda.



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

- Necesidad de dormir incorporado.
- Incremento de sensación de falta de aire.
- Pies, tobillos o abdomen hinchados.
- Aumento rápido de peso (más de 1 kg en un día o más de 2 kg en 2-3 días).
- Tos seca persistente.
- Dolor en el pecho.
- Empeoramiento del cansancio.
- Mareo o pérdida de conciencia.
- Disminución de la cantidad de orina diaria.