



Autocontrol y señales de alarma de la Insuficiencia Cardíaca

Autocontrol

Piense, por ejemplo, en una balanza donde en un platillo tenemos un **corazón débil** y, en el otro, todo lo que podemos hacer para compensarlo.

RECUERDE

No olvide las siguientes recomendaciones:

- Tómese los medicamentos que le recete su médico.
- Dieta sin sal.
- Mantenga una actividad física adecuada.
- Pésese diariamente.
- No fume.
- Reduzca al máximo el consumo de alcohol.
- Beba menos de 1,5 o 2 litros de líquido al día.

Tenga presentes los alimentos que debe retirar o limitar en su dieta:

- Retire el salero de la mesa. Cocine sin sal.
- No utilice cubitos de caldo concentrado o caldos de tetrabrik.
- Evite los alimentos precocinados, ya que habitualmente tienen un alto contenido en sal.
- Sustituya las conservas por alimentos frescos.
- Las aguas, bebidas gaseosas y bebidas **light** pueden contener sal, de forma natural o como aditivo.
- Limite el uso de mantequillas y margarinas.
- Reduzca al máximo el consumo de productos de pastelería y bollería industrial.
- No consuma bebidas alcohólicas. Puede tomar cerveza y vino sin alcohol, pero siempre en cantidades limitadas.
- Beba menos de 1,5 o 2 litros de líquido al día.
- En caso de padecer problemas respiratorios (disnea) y falta de apetito, haga tomas frecuentes de pequeñas cantidades de comida.

Señales de alarma

Las principales señales de alarma son:

- Su peso aumenta 1 kilo en un día, o más de 2 kilos en 2 o 3 días. Aprovechamos para recordarle que el hecho de pesarse como mínimo tres veces en semana es importante para poder confirmar este aumento de peso.
- Se le hinchan los pies, tobillos o piernas.
- Aumento de volumen abdominal. Sentirse saciado enseguida (sensación de plenitud y molestias abdominales después de las comidas).
- Se incrementa la sensación de ahogo o tiene dificultad para respirar en reposo o haciendo actividades básicas como vestirse o ducharse.
- Disminución de la cantidad de orina.
- Aparición de tos irritativa persistente.
- Aumento o sensación prolongada de fatiga.
- Sensación de ahogo por la noche, necesidad de dormir con más de una almohada (si usted ya utiliza más de una almohada para dormir, el hecho de necesitar aumentar el número de almohadas es un síntoma de alarma).
- Pérdida de conocimiento.



Ante **una señal de alarma** ha de consultar con su médico o enfermera de IC. Si es un día laborable, llame a los números de referencia para consultar. En caso de que la señal se produjera en festivo, acuda a su Centro de Urgencias de Atención Primaria (CUAP) o al Servicio de Urgencias de referencia.