

8. Dieta

Seguir una *dieta equilibrada y saludable* es muy importante para las personas con insuficiencia cardíaca.

Unos hábitos alimenticios saludables pueden ayudar a mantener un corazón sano e incluso mejorar los síntomas. Sin embargo, acostumbrarse a comer sano puede requerir cierto esfuerzo personal. En primer lugar, la información sobre una dieta adecuada para una persona con insuficiencia cardíaca puede no ser tan fácil de obtener y, en segundo lugar, estas dietas implican controlar o eliminar algunos de los elementos por los que los pacientes sienten un fuerte apego, como la sal, la grasa o el alcohol.



Recuerde

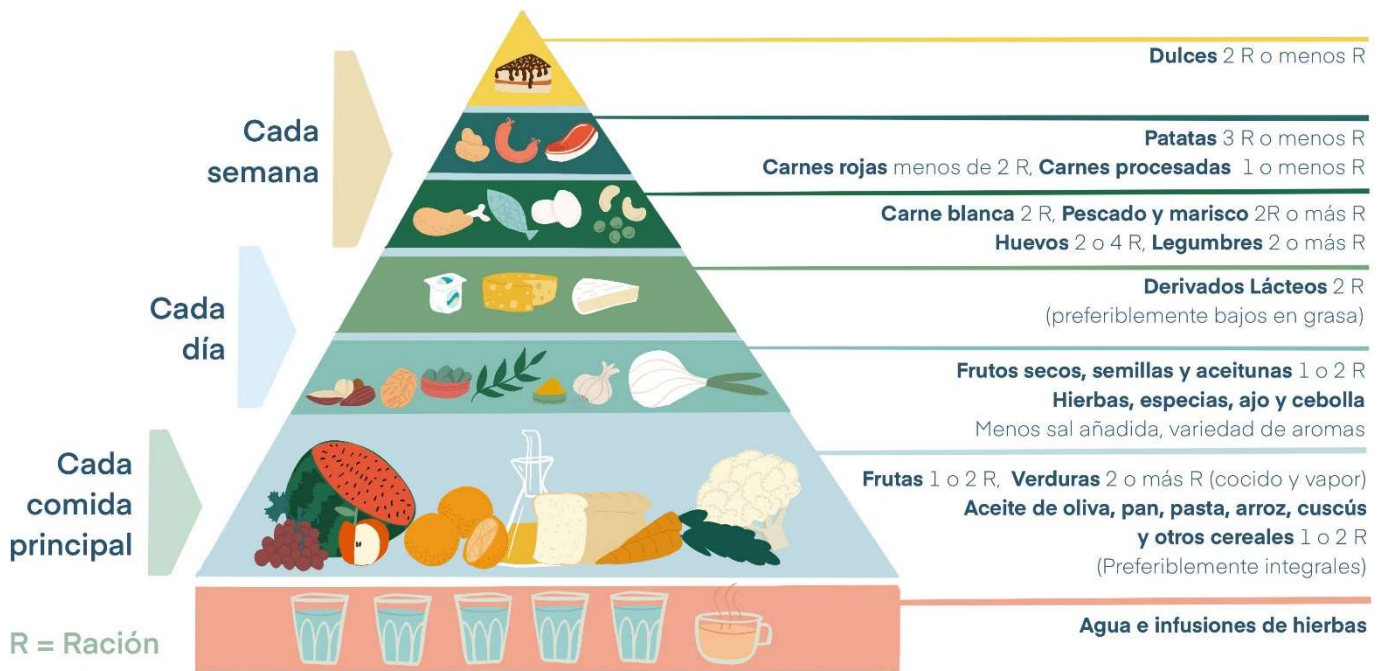
Debe hablar con su médico o enfermera antes de realizar cambios en su dieta y consultar a un dietista cuando sea necesario, ya que puede ser de gran ayuda para desarrollar una dieta personalizada que ayude a controlar sus síntomas de insuficiencia cardíaca.

Sabía que...

Si necesita aumentar su potasio, alimentos como los plátanos, las naranjas y los aguacates son excelentes fuentes. Si necesita reducir sus niveles de potasio, puede remojar o hervir verduras y frutas para ayudar a eliminarlo, evitar los alimentos enlatados, salados o ahumados, y limitar algunos productos vegetarianos que imitan la carne, como salchichas vegetarianas o hamburguesas, que a menudo tienen un alto contenido de potasio.

En general, hay algunos **consejos sobre la dieta** que todas las personas con insuficiencia cardíaca deben seguir:

- * Adopte la **dieta mediterránea**, que es una excelente manera de seguir una dieta equilibrada y saludable.
- * Adapte la dieta a sus **necesidades de potasio**, un mineral importante que se encuentra en muchos tipos de alimentos. Debe saber cuánto potasio hay en su dieta, ya que los medicamentos para la insuficiencia cardíaca pueden afectar sus niveles de potasio de diferentes maneras. Debe preguntarle a su médico acerca de sus necesidades de potasio.



- ✗ Aumente su ingesta de fibra. La fibra puede ayudar a mantener la salud digestiva, pero también a reducir los niveles de colesterol en la sangre. La fibra solo se encuentra en las plantas (no hay fibra en la carne, el pescado o los productos de origen animal), por lo que una de las maneras más fáciles de obtener suficiente fibra es comer muchas frutas y verduras diferentes.
- ✗ Ajuste su dieta a su peso corporal y sus necesidades nutricionales. Para lograrlo, una evaluación nutricional puede ser clave.
- ✗ Reduzca el consumo de sal.
- ✗ Controle su ingesta de líquidos.

8.1. Sal



En personas con insuficiencia cardíaca, la sal hace que el cuerpo retenga demasiada agua, lo que empeora la retención de líquidos y, por consiguiente, empeora la insuficiencia cardíaca.



Recuerde

Limitar la cantidad de sal que se consume diariamente puede ayudar a prevenir la descompensación de la insuficiencia cardíaca.

Generalmente, en situaciones de descompensación o cuando se requieren dosis muy altas de diuréticos, se recomiendan dietas muy restrictivas: menos de 2 g de sodio al día. En cambio, en dietas menos restrictivas para pacientes estables, se recomiendan menos de 3 g de sodio al día.

Hay algunos consejos que pueden ayudar a **reducir la ingesta de sal**.

- ✘ Evite los alimentos muy salados, como los precocinados, los alimentos enlatados o congelados, las salchichas, las carnes saladas, los aperitivos, los quesos curados o semicurados y los condimentos salados.
- ✘ Intente experimentar con hierbas, especias, ajo o jugo de limón para darle sabor a su comida, en lugar de utilizar sal.
- ✘ No ponga un salero en la mesa de casa.
- ✘ Mire la etiqueta nutricional de los alimentos que compra, o solicite esta información cuando salga a comer.
- ✘ Evite el consumo de tabletas efervescentes y agua mineral con gas.

8.2. Líquidos

Cuando se **acumula líquido** en el cuerpo de los pacientes con insuficiencia cardíaca, el corazón tiene que esforzarse más para empujar esa mayor cantidad de sangre alrededor del cuerpo.

Sabía que...

El exceso de líquido puede acumularse en los pulmones y dificultar la respiración, en el abdomen y dificultar la ingesta y la digestión de los alimentos, o en la parte inferior de las piernas y producir edema.



Para controlar la retención de líquidos, su médico o enfermera pueden recomendar la cantidad que debe beber todos los días. En general, la ingesta de líquidos se debe limitar a 2 litros al día en casi todas las personas con insuficiencia cardíaca.

Los pacientes con síntomas peores, descompensaciones frecuentes o necesidad de dosis más altas de diuréticos deben restringir la ingesta de líquidos a 1,5 litros al día.

Para reducir el consumo de líquidos, puede seguir estas sugerencias:

- * Use tazas pequeñas en lugar de tazas grandes.
- * Intente beber líquidos muy fríos o calientes, ya que lleva más tiempo.
- * Limite las bebidas con cafeína y alcohólicas.
- * Cuando tenga sed, puede chupar un cubito de hielo o comer fruta congelada.
- * Agregue jugo de limón a su agua mineral, ya que ayuda a reducir la sensación de sed.



Recuerde

Si hace mucho calor o tiene fiebre o diarrea, debe beber un suplemento de 100-300 ml al día (de medio vaso a un vaso y medio de más).

8.3. Control de peso

Se recomienda a las personas con insuficiencia cardíaca **mantener un peso corporal adecuado**; sin embargo, a menudo es difícil porque la insuficiencia cardíaca se asocia con cambios rápidos de peso. Estos pueden indicar variaciones en la condición del paciente y, por lo tanto, deben ser monitoreados cuidadosamente.

Realice un seguimiento de su peso pesándose todos los días (preferiblemente durante la mañana, después de ir al baño y antes de vestirse, siempre con la misma balanza) e informe a su médico de cualquier cambio notable. El peso de referencia debe medirse cuando el paciente no presenta o tiene síntomas mínimos o signos de congestión como edema en las piernas.



Sabía que...

El aumento repentino de peso (generalmente de más de 2 kg en 3 días) puede deberse a la retención de líquidos. Este incremento de peso causado por la retención de líquidos puede provocar un empeoramiento de la insuficiencia cardíaca.

Cada vez que note un aumento repentino de peso, su médico debe ser informado, ya que puede ser un signo temprano de descompensación (el edema generalmente es evidente cuando se retienen más de 5 litros de agua) y puede ser necesario ajustar la dosis de diurético para evitar la hospitalización.

El aumento de peso al comer excesivamente ejerce una presión excesiva sobre su corazón, ya que tiene una mayor área del cuerpo para bombear sangre. Si está consumiendo demasiadas calorías, generalmente subirá de peso más lentamente.



Recuerde

El aumento de peso por consumo de excesivas calorías puede acentuar sus síntomas y empeorar su condición. Debe discutir su dieta con su enfermera, médico o dietista.

Perder mucho peso involuntariamente durante un corto período de tiempo puede ser grave. Podría significar que no está consumiendo suficientes calorías o que su insuficiencia cardíaca empeora y está causando pérdida de masa muscular. Siempre debe informar la pérdida de peso inesperada a su enfermera o médico. Si está tratando de ganar peso, pero le resulta difícil, su médico o enfermera pueden sugerirle que se ponga en contacto con un nutricionista, que puede recomendarle una dieta personalizada, rica en calorías y proteínas. También puede ayudar comer comidas más pequeñas y frecuentes.

8.4. Control de la presión arterial y la frecuencia cardíaca

Se recomienda a las personas con insuficiencia cardíaca tomarse lecturas regulares de la presión arterial y de la frecuencia cardíaca (pulso) en su casa.

Es importante que aprenda a **tomar una lectura precisa** (debe estar sentado, tranquilo, con el brazo sobre una mesa, sin cruzar las piernas, y debe comenzar a medir después de 5 minutos de descanso en esa posición).

Controlar la presión arterial y la frecuencia cardíaca puede hacer que sienta que controla mejor su condición y que aumente la confianza en el tratamiento que está tomando. Siempre debe informar sus mediciones a su médico, ya que pueden ser útiles para ayudar a decidir sus dosis óptimas de medicamentos.

Sin embargo, medir su presión arterial en el hogar también puede hacer que se sienta más ansioso por su situación. Su médico o enfermera le explicarán los valores objetivo de la presión arterial y la frecuencia cardíaca que deben alcanzarse con la ayuda de su tratamiento. Sin embargo, debe comprender que no todas sus mediciones estarán dentro de estos valores objetivo, y que eso no suele significar un problema.

8.5. Control de síntomas

Un ligero **empeoramiento** de cualquier síntoma puede ser un signo temprano de descompensación.

Teniendo en cuenta esto, siempre que sienta que alguno de sus síntomas está empeorando, debe informar a su enfermera o médico, ya que es posible que sea necesario un ajuste de los medicamentos para evitar una descompensación de la insuficiencia cardíaca.