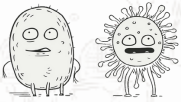


Factores que pueden provocar un empeoramiento en la enfermedad



Si tiene **dolor** no tome antiinflamatorios, consulte a su médico.



Si tiene una **infección** activa (respiratoria, orina) consúltelo con su médico o enfermera.



No tome **alcohol**, la dosis recomendada es 0,0.



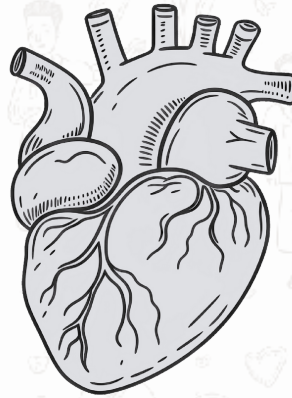
Controle los **factores de riesgo**, como la obesidad, la diabetes y la hipertensión arterial.



Avisé a su **médico o enfermera** si observa cambios bruscos de **frecuencia cardíaca**.



Si presenta mucho **cansancio**, consulte a su **enfermera**, puede que necesite suplementos de **hierro**.



INSUFICIENCIA CARDIACA

Vive más y mejor

PREGUNTA A TU ENFERMERA

Adaptado de la siguiente referencia: Guía ESC 2021 sobre el diagnóstico y tratamiento de la insuficiencia cardíaca aguda y crónica. Rev Esp Cardiol. 2022;75:458-6510.1016/j.recesp.2021.11.012



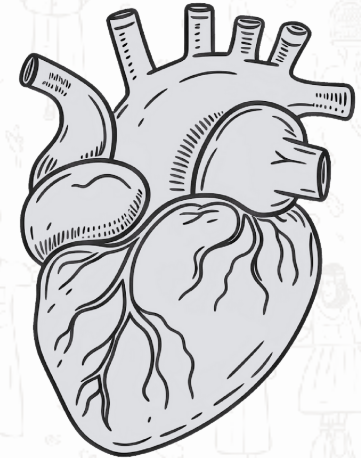
SOCIEDAD
VALENCIANA DE
CARDIOLOGÍA

Con el patrocinio de:



SOCIEDAD
VALENCIANA DE
CARDIOLOGÍA

INSUFICIENCIA CARDIACA



PREGUNTA A TU ENFERMERA

Vive más y mejor

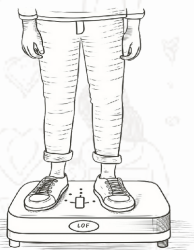
Civera J., Benavent M., Chover E., García R., Husillos I., Larumbe A., Martínez Ll., Ribera M., Solano C.

Con el patrocinio de:

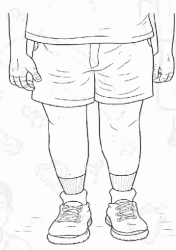


Signos de alarma

CONSULTE CON SU ENFERMERA/O O MÉDICO/A SI PRESENTA UNO DE ESTOS SÍNTOMAS



Subida de peso.



Hinchazón de piernas.



Dolor de pecho.



Mareo, pérdida de conciencia, palpitaciones.



Falta de aire.



Sensación de falta de aire al atarse los zapatos.



Orinar menos de lo habitual.



Necesidad de aumentar el número de almohadas al dormir.

Recomendaciones

LA PERSONA MÁS IMPORTANTE EN EL CUIDADO DE SU SALUD ES USTED MISMA



Controle y registre su peso a diario en ayunas, después de orinar.



Controle la ingesta de líquidos diaria; agua, leche, zumos, infusiones, café, sopas, puré, frutas. Pregunte a su enfermera la cantidad de líquido que puede ingerir.



Tome la medicación siempre a la misma hora, programe alarmas y use recordatorios para recoger la medicación en la farmacia.



Realice actividad física a diario adaptado a su estado de salud. Forma parte de su tratamiento.

Para el día a día

LA PERSONA MÁS IMPORTANTE EN EL CUIDADO DE SU SALUD ES USTED MISMA



Evite desórdenes del sueño.



Vigile y registre su tensión arterial y frecuencia cardiaca, 2-3 h post- medicación. Observe si puede realizar las mismas actividades/esfuerzos diariamente.



Evite el consumo de tóxicos (alcohol, tabaco, drogas...)



Mantenga una dieta sana y equilibrada, evite los alimentos procesados y con alto contenido en sal. La dieta mediterránea ha demostrado importantes beneficios cardiovasculares.