

RECOMANACIONS PER PACIENTS AMB INSUFICIÈNCIA CARDÍACA



Què és?

La **insuficiència cardíaca** es produeix quan el cor **no pot bombejar sang amb prou força** per cobrir les necessitats del cos. No vol dir que el cor s'hagi aturat, sinó que **treballa amb dificultat**.



Síntomes més freqüents

- Falta d'aire en fer esforços o en estar estirat.
- Inflor a les cames, turmells o abdomen.
- Augment ràpid de pes.
- Cansament o debilitat.
- Tos persistent o sensació d'opressió toràcica.



Recomanacions generals

- Peseu cada dia a la mateixa hora.
- Limiteu la sal: no afegiu sal als àpats, eviteu embotits, precuinats i sopes instantànies.
- Controleu els líquids segons la indicació mèdica (màxim 1,5–2 litres/dia).
- No fumeu ni beveu alcohol.
- Feu exercici suau (caminar, bicicleta estàtica) com el metge ho indiqui.
- Prengueu la medicació exactament tal com s'indiqui.
- Reviseu els peus i les cames cada dia per veure si hi ha inflor.



Signes d'alarma

- Augment de pes >2 kg en 3 dies.
- Empitjorament de la falta d'aire.
- Inflor sobtada a les cames o a l'abdomen.



Pauta de rescat



Recordeu

- Porteu registres de pes als controls.
- En cas d'empitjorament o falta de milloria amb pauta de rescat, truqueu al telèfon de contacte **de dilluns a divendres de 09:00 a 14:00**

