

Recomanacions per pacients amb insuficiència cardíaca



Què es?

La **insuficiència cardíaca** es produeix quan el cor no **pot bombar sang amb prou força** per cobrir les necessitats del cos. No significa 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 toràctica.



Recomanacions generals

- Peseu-vos cada dia a la mateixa hora; aviseu si augmenteu >2 kg en tres dies.
- Limiteu la sal: no afegiu sal als àpats, eviteu els embotits, els aliments precuinats i les sopes de sobre.
- Controleu els líquids segons la indicació mèdica (màxim d'1,5 litres a 2 litres al dia).
- No fumeu ni beveu alcohol.
- Feu exercici sua (caminar, bicicleta estàtica) si el metge us ho indica.
- Prengueu els medicaments exactament tal com s'indiqui.
- Reviseu peus i cames cada dia para veure si hi ha inflor.



Signes d'alarma

- Augment de pes >2 kg en tres 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 manca de millora amb pauta de rescat, truqueu al telèfon de contacte de **dilluns a divendres de 09:00 a 14:00.**