

Recomendaciones para pacientes con insuficiencia cardíaca



¿Qué es?

La **insuficiencia cardíaca** ocurre cuando el corazón **no puede bombear sangre con la fuerza suficiente** para cubrir las necesidades del cuerpo. No significa que el corazón se haya parado, sino que **trabaja con dificultad**.



Síntomas más frecuentes

- Falta de aire al hacer esfuerzos o al estar acostado.
- Hinchazón en las piernas, los tobillos o el abdomen.
- Aumento rápido de peso.
- Cansancio o debilidad.
- Tos persistente o sensación de opresión torácica.



Recomendaciones generales

- Pésese cada día a la misma hora; avise si sube >2 kg en tres días.
- Limite la sal: no añada sal a las comidas, evite los embutidos, los precocinados y las sopas de sobre.
- Controle los líquidos según indicación médica (máximo de 1.5 litros a 2 litros por día).
- No fume ni beba alcohol.
- Haga ejercicio suave (caminar, bicicleta estática) como el médico indique.
- Tome los medicamentos exactamente como se le indiquen.
- Revise pies y piernas cada día para ver si hay hinchazón.



Signos de alarma

- Aumento de peso >2 kg en 3 días.
- Empeoramiento de la falta de aire.
- Hinchazón súbita en piernas o abdomen.



Pauta de rescate



Recuerde

- Llevar registros de peso a los controles.
- En caso de empeoramiento o falta de mejoría con pauta de rescate, llame al teléfono de contacto **de lunes a viernes de 09:00 a 14:00.**