

# 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 piernas, tobillos o 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 3 días.
- Limite la sal: no añada sal a las comidas, evite embutidos, precocinados y sopas de sobre.
- Controle los líquidos según indicación médica (máximo 1.5–2 litros/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 [lunes a viernes de 09:00 a 14:00](#).