

VIVIR Y MANEJAR LA ENFERMEDAD

Tanto si la situación es nueva como si ya se saben muchas cosas sobre el corazón y cómo cuidarse, el diagnóstico hace necesario adaptarse a nuevas dificultades y manejar los sentimientos que les acompañan: miedo, angustia, sorpresa, preocupación, tristeza, enfado...

En la manera de reaccionar, influye cómo somos, la vida que llevamos, nuestro entorno, etc. Unas veces no se quiere saber nada o surge preocupación en exceso, otras se espera que profesionales y familiares se responsabilicen por completo del tratamiento, otras se utiliza el encontrarse mejor, el espíritu luchador o el apoyo familiar, etc. para sacar fuerzas.

Cuesta cuidarse y aceptar los reajustes que se necesitan. Es útil implicarse, sacar lo mejor de sí y adecuar la vida diaria al esfuerzo físico que la enfermedad permite, recuperando actividades agradables, resolviendo dudas y manejando el estrés.

Por lo general una vez controlados los síntomas, pueden reanudarse las relaciones sexuales, mejor con tranquilidad, en un espacio que no haga ni mucho frío ni mucho calor, no inmediatamente después de una comida fuerte o si se ha bebido alcohol...



Viajes, o vacaciones pueden ayudar a relajarse y disfrutar. Para viajes largos, es mejor usar tren o avión. Si se va en coche, descansar y beber agua si hace calor.

Profesionales, seres queridos, otros pacientes... pueden ayudarnos a sentirnos mejor y controlar la enfermedad: hacer un plan de cuidados, ver dificultades y cambios necesarios, y cómo hacerlos. Conviene cuidarse cada cual a su manera, con cariño, sin aislarse...

CUÁNDO CONSULTAR

Es importante cuidarse y controlar, sólo o con ayuda, posibles descompensaciones.

CONSULTAR EN SU CENTRO DE SALUD SI NOTA:

- Aumento rápido de peso. Más de 1,5 ó 2 kg en dos o tres días.
- Aumento de la hinchazón de las piernas o los tobillos.
- Hinchazón de abdomen. No se puede atar el cinturón.
- Aumento de la fatiga o sensación continua de cansancio.
- Mayor dificultad para las actividades.
- Aumento de la dificultad para respirar, de la disnea.
- Despertares constantes por falta de aire y necesidad de aumentar el número de almohadas para dormir.
- Empeoramiento de la tos. Tos imitativa persistente.
- Pérdida de apetito.
- Aparición de dolor en el pecho o empeoramiento del que tenía antes.

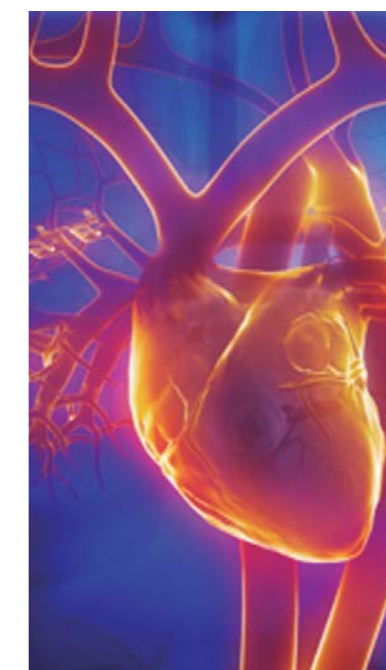
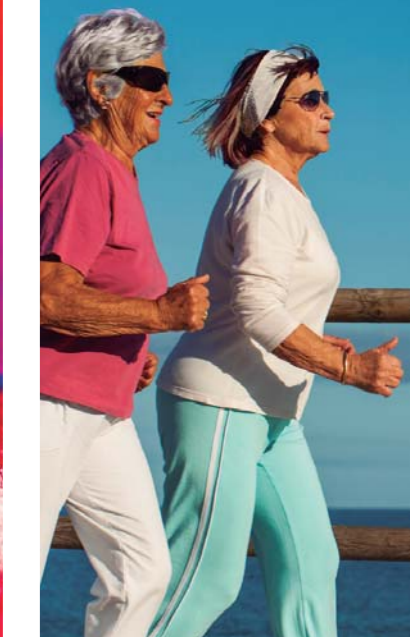
Avisar al 112 si aparece:

Dolor torácico que no se alivia con nitroglicerina.
Disnea intensa y persistente.
Desvanecimiento o desmayo.

Depósito Legal: NA - 956 / 2014

Para más ejemplares e información:

Instituto de Salud Pública
y Laboral de Navarra.
Sección de Promoción de la Salud.
Tfno: 848423450
www.isp.navarra.es



LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

INFORMACIÓN



LA INSUFICIENCIA CARDÍACA



En la insuficiencia cardíaca el corazón no bombea bien y envía menos sangre al resto del cuerpo:

- A los músculos: Hay debilidad, cansancio, dificultad al caminar o subir escaleras.
- Al cerebro: Aparecen mareos.

Puede ocurrir que el corazón:

- Se contraiga más rápido para intentar bombear más sangre.
- No se llene bien. La sangre que vuelve al corazón queda retenida esperando a entrar y se acumula líquido.
- En los pulmones: Aparece disnea (dificultad para respirar), y ortopnea (dificultad para respirar al tumbarse). Puede necesitarse dormir con más almohadas.
- En piernas y tobillos o a veces en muslos o abdomen: Produce edemas o hinchazón.
- En el aparato digestivo: Aparece falta de apetito.

Si ocurre esto, aumenta el peso.

La vida diaria se va haciendo más costosa. No se pueden hacer todas las actividades que antes se realizaban.

Las dos causas más frecuentes son la hipertensión arterial y la cardiopatía isquémica, aunque puede aparecer en la evolución de otras enfermedades del corazón (alteraciones del músculo cardíaco, defectos de las válvulas, enfermedades congénitas...), respiratorias, diabetes, etc.

Es una enfermedad crónica severa con periodos estables y otros de empeoramiento, que puede afectar a personas de todas las edades.

Hacer el propio plan de autocuidados, conocer qué puede provocar una recaída o un empeoramiento, cuáles son sus síntomas y cómo controlarlos, permite vivir más y mejor.

EL TRATAMIENTO DE LA ENFERMEDAD. VIDA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

No existe un tratamiento curativo, pero es posible controlar la enfermedad y prevenir empeoramientos mediante los siguientes AUTOCUIDADOS:

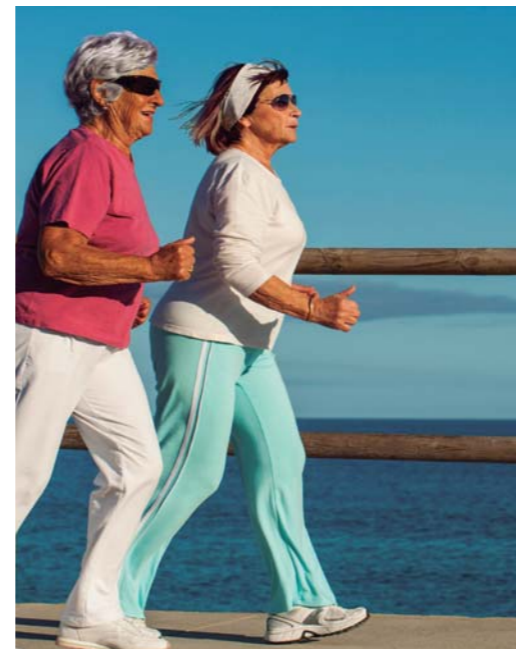
Alimentación saludable:

- Rica en frutas y verdura y baja en grasas.
- Pobre en sal:
- No echar sal a las comidas.
- Tomar alimentos bajos en sal: fruta y verdura fresca, legumbres, arroz...
- Reducir alimentos ricos en sal: embutidos y conservas, sopas de sobre, pastillas de avecrem, salsas, alimentos precocinados o congelados, aceitunas, patatas fritas...
- Utilizar hierbas o limón para sazonar.



Ejercicio Físico adecuado a su situación:

Empezar poco a poco, caminatas de 5–10 minutos una o dos veces al día, hasta andar 30 minutos todos o casi todos los días.



Parar si se nota cansancio, dolor en el pecho o mareo. No hacer ejercicio físico con mucho calor, humedad o frío, después de comer o si no se encuentra bien. Y añadir ejercicios de estiramiento, equilibrio... El reposo después del esfuerzo permite al corazón recuperarse.

Si hay obesidad:

Disminuir peso (5 – 10% del peso en 6 meses).



Alcohol y Tabaco: No fumar y no estar en espacios con humo. Alcohol, sólo vino o cerveza, limitando el consumo a 1 o 2 vasitos al día. Puede ser necesario suprimirlo del todo.

Controlar el estrés: Identificar causas de estrés y manejarlo: descargar la tensión física, afrontar las situaciones de la vida, mirar lo positivo, disfrutar cada día y apoyarnos en la familia y amistades.

Prevenir infecciones: La fiebre y las infecciones pueden provocar empeoramientos. Evitar cambios bruscos de temperatura y vacunarse de la gripe y el neumococo.

Medicamentos: Muchos tipos de fármacos ayudan al control de la enfermedad. Es necesario conocerlos y tomarlos en la dosis y a la hora indicada, sin dejarlos (sólo si lo indica el o la profesional de salud). Algunos medicamentos antiinflamatorios o corticoides pueden producir empeoramientos.

Realizar algunos controles:

- Vigilar el peso. Pesarse sin ropa o con la misma ropa al levantarse, después de orinar, pero antes de comer o beber nada.
- Vigilar edemas en piernas, tobillos o hinchazón de abdomen.
- Observar sensación de cansancio y cuánto se camina sin fatiga.
- Observar disnea, dificultad para respirar, de día o de noche.