



DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGÍA CASMU  
Dra. Marianela Méndez Jefa Departamento

## EQUIPO

Coordinadora de Equipo:  
Dra. Marianela Méndez

Dra. Beatriz Lamanna  
Dra. Verónica Pérez  
Lic. Nut. Natalia Barbero



# Insuficiencia Cardíaca

POLICLÍNICA CASMU





## ¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

Es una enfermedad crónica en la cual el corazón ya no puede bombear sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo, pudiendo sufrir acumulación de líquidos en pulmones, piernas o abdomen y padecer sensación de cansancio o fatiga.

Se trata de un proceso lento, que empeora con el tiempo.

## Síntomas más comunes:

- ❖ Hinchazón de los tobillos, piernas e incluso de la barriga.
- ❖ Sensación de fatiga, falta de energía, mareos.
- ❖ Despertares bruscos por falta de aire que obligan a sentarse o levantarse de la cama.
- ❖ Inapetencia.





# Insuficiencia Cardíaca

## Factores que descompensan la I.C.:

- ❖ Enfermedades de las arterias coronarias.
- ❖ Ingesta de alimentos con sal agregada.
- ❖ Abandono de la medicación.
- ❖ Infecciones (gripe, resfrío, neumonía).
- ❖ El uso indiscriminado de ciertos medicamentos: corticoides, calmantes, antiinflamatorios.
- ❖ Anemia.





## Hábitos de vida:

❖ No fume, evite la ingesta de alcohol e intente controlar el estrés.

Realice ejercicios, como subir escaleras, caminar en lo llano o nada en agua templada, de forma regular.  
Siempre consulte antes a su equipo médico.

Desayune una hora antes de iniciar el ejercicio o 2 horas si se tratara del almuerzo.

❖ Puede llevar una actividad sexual normal, al lograr estabilidad en su enfermedad.

## AUTOCONTROL

Controle su peso, presión y pulso y anótelos en su carné de I.C.

Estos datos ayudarán a guiar el tratamiento en las sucesivas consultas.





## Recomendaciones en la alimentación:

- ❖ Coma alimentos ricos en fibra. Coma verduras, cereales, legumbres, frutas y alimentos integrales.
- ❖ No agregue sal ni sustitutos de la sal, como sal marina o sales con ajo a los alimentos, porque contienen sodio y pueden perjudicarlo.  
Puede usar vinagre, limón, pimienta o hierbas aromáticas.
- ❖ Consuma pescados y carnes blancas.
- ❖ Evite embutidos y enlatados.
- ❖ Cocine alimentos al vapor, al horno o microondas, evite las frituras.
- ❖ Limite el consumo de excitantes: café, mate o té.





## Medicación:

- ❖ Los medicamentos prescritos deben tomarse tal cual fueron indicados.
- ❖ No tome fármacos o productos de herboristería sin consultar previamente.
- ❖ Los medicamentos pueden tener efectos secundarios, antes de tomarlos debe consultar a su médico.

## RECUERDE que:

Su calidad de vida, depende del cumplimiento del tratamiento fijado por su equipo médico.





## Signos de Alarma:

- ❖ Aumento de peso: más de 1 Kg. en un día o más de 2 Kg. en 2-3 días.
- ❖ Disminución de la cantidad de orina a lo largo del día.
- ❖ Hinchazón de pies, tobillos, piernas o abdomen.
- ❖ Mareos o pérdida de conocimiento.
- ❖ Empeoramiento de ahogo y cansancio.
- ❖ Palpitaciones.
- ❖ Tos seca mantenida al acostarse.
- ❖ Necesidad de aumentar el número de almohadas para dormir.
- ❖ Levantarse bruscamente de la cama por falta de aireo ahogo repentino.



**Si usted presenta algunos de estos síntomas, debe consultar a su médico.**



 *Insuficiencia Cardíaca*  
POLICLÍNICA CASMU

 **casmu**  
estamos para cuidarte

 **0727**  
EMERGENCIA MÓVIL

**MÉRUS**  
**GROUP**  
TU SALUD A OTRO NIVEL