

## ESTILO DE VIDA CARDIOSALUDABLE

Una adecuada alimentación va acompañada de las siguientes acciones saludables.

- Evita el consumo de alcohol (ejemplo: vino, no existe evidencia sustancial de sus beneficios), ya que conlleva ingesta de líquidos y aumenta la tensión arterial.
- Elimina el tabaco, ya que aumenta la frecuencia cardíaca, contrae los vasos sanguíneos y la tensión arterial.
- Elimina o evita el consumo de cafeína o limita a no más de 1 o 2 tazas de café al día.
- Mantén un peso saludable para disminuir factores de riesgo cardiovascular y evitar un mayor esfuerzo del corazón.
- Realiza actividad física moderada y adaptada a la IC para mejorar la función cardíaca y el bienestar en general.

Recuerda que para cumplir con estos objetivos deberás tomar buenas decisiones, realizar unas pequeñas restricciones y cambios en tu rutina diaria. Su médico y/o dietista-nutricionista adaptarán estos consejos a sus necesidades y requerimientos personales.

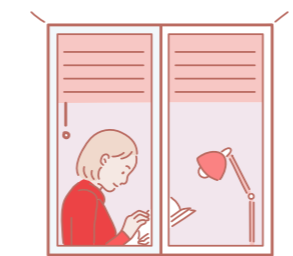
### Bibliografía:

European Society of Cardiology (ESC). 2016 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. European Heart Journal (2016) 37, 2129- 2200.

American Heart Association. What is Heart Failure?. [Internet]. [Consultado 20 abril 2018] Disponible en: [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartFailure/Heart-Failure/UCM\\_002019\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartFailure/Heart-Failure/UCM_002019_SubHomePage.jsp)

Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond JL. Tratamiento nutricional médico en las enfermedades cardiovasculares. (Cap: 34). Insuficiencia Cardíaca. (pp: 769-776). Krause Dietoterapia. 13ª ed. Barcelona: Elsevier Masson; 2013.

## Mantente informado y toma un papel activo en el manejo de tu **INSUFICIENCIA CARDIACA**



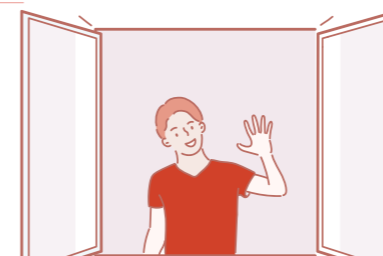
¿POR QUÉ **PROGRESA** LA INSUFICIENCIA CARDIACA?



**ALIMENTACIÓN** PARA CONTROLAR LA INSUFICIENCIA CARDIACA



INSUFICIENCIA CARDIACA **Y SEXUALIDAD**



**ASPECTOS EMOCIONALES** EN LA INSUFICIENCIA CARDIACA

Para más información visita:

[www.cardioalianza.org](http://www.cardioalianza.org)  
[www.tucuentasmucho.com](http://www.tucuentasmucho.com)

Estos materiales han sido contruidos por un grupo multidisciplinar de profesionales sanitarios y pacientes.

Con la colaboración de:  **NOVARTIS**

# ¿CÓMO INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN EL CONTROL DE LOS SÍNTOMAS DE LA INSUFICIENCIA CARDIACA?



El aporte de una adecuada alimentación puede ayudarte a mejorar y controlar algunos síntomas de la insuficiencia cardíaca (IC) y contribuir en la evolución positiva de la enfermedad

Todas estas son recomendaciones generales y siempre debes consultar con tu profesional sanitario

Cardio  Alianza

1807060216



## ¿CÓMO INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN EL CONTROL DE LOS SÍNTOMAS DE LA INSUFICIENCIA CARDIACA?

El aporte de una adecuada alimentación puede ayudarte a mejorar y controlar algunos síntomas de la insuficiencia cardiaca (IC) y contribuir en la evolución positiva de la enfermedad

¿Qué beneficios tiene una adecuada alimentación?

- Disminuye los edemas e inflamación
- Reduce la tensión arterial
- Reduce el colesterol
- Reduce el sobrepeso u obesidad
- Controla los niveles de glucosa en sangre

### RECOMENDACIONES DIETÉTICAS ESPECÍFICAS PARA LA IC

#### ¿Qué puedes hacer para controlar la IC?

Procura llevar una alimentación cardiosaludable adaptada a tu IC, siguiendo con atención las instrucciones y recomendaciones de tu médico y dietista-nutricionista.



#### EVITA LA INGESTA EXCESIVA DE SAL (SODIO)

##### ¿Por qué?

La sal contiene sodio, y su exceso puede producir retención de líquidos que incrementa el volumen de sangre circulante con un aumento de la tensión arterial.

Una alimentación cardiosaludable a base de alimentos naturales ya cubre los requerimientos de sodio al día.

#### ¿Cómo limito la sal (sodio) de mi dieta?

- Elimina la sal en tus preparaciones culinarias.
- Retira el salero de la mesa.
- Evita consumir preparados o procesados industriales, ya que contienen altas cantidades de sodio oculto (quesos y embutidos, sopas y salsas, *snacks* y aperitivos, conservas y enlatados, refrescos y agua con gas, etc.).
- Reduce el tamaño de tus porciones, menos comida se traduce en menos sodio.
- Consume alimentos frescos, de temporada y proximidad.
- Utiliza especias, condimentos y hierbas aromáticas para conseguir que las preparaciones sean más sabrosas (ajo, pimienta, albahaca, limón, etc.).

Al disminuir el sodio que consumes, tu “gusto” por lo salado irá disminuyendo y, con el tiempo, quizá ni lo extrañe!



#### CONTROLA LA CANTIDAD DE LÍQUIDOS QUE TOMAS

##### ¿Por qué?

Si presentas retención de líquidos es posible que debas limitar la cantidad de líquido que debes tomar cada día, de esta forma ayudarás a aliviar el edema e inflamación y disminuir la sobrecarga que se ejerce sobre tu corazón.

- Evita una ingesta de líquidos excesiva. Limita la ingesta de líquido a 1,5-2 l/día aproximadamente.
- El aumento repentino o pérdida de peso puede indicar que la IC está progresando:
  - Controla tu peso corporal diariamente, péstate antes de comer y después de orinar en el mismo momento todos los días (utiliza un registro).
  - Avisa a tu médico si aumentas 1 kg en un día o 3 kg a la semana, sin motivo justificado.

Recuerda que todos los líquidos están incluidos (café, té, infusiones, caldos, zumos, gelatina, leche, yogur, helado, sandía, etc.)

#### ¿Sabes cuánto bebes?

Utilice un vaso o taza, una botella o una jarra con medidas y regístralo para llevar un control de los líquidos que consumes.



#### EVITA EL CONSUMO DE GRASAS SATURADAS, GRASAS TRANS Y COLESTEROL

##### ¿Por qué?

El consumo de alimentos altos en este tipo de grasas “no saludables” aumenta el nivel de colesterol en la sangre, lo que desencadena un aumento de los factores de riesgo de la enfermedad cardiaca.

##### ¿Cómo evitarlo?

- Realiza una alimentación cardiosaludable y evita carnes grasas, productos lácteos altos en grasa, aceites vegetales, mantecas vegetales y preparados o procesados industriales.
- Utiliza técnicas culinarias que permitan cocinar los alimentos con muy poca grasa (a la plancha, a la cazuela, a la brasa, al horno, asado, hervido, microondas, en crudo).
- Leer el etiquetado de los alimentos te ayudará a elegir los que se ajusten mejor a una dieta cardiosaludable.

#### POTASIO Y MAGNESIO

En ciertos casos puede haber un exceso o un déficit de ciertos minerales como el potasio y el magnesio por el uso de diuréticos u otros medicamentos. Por esto es importante saber qué alimentos son ricos en estos nutrientes.

Tu médico o dietista-nutricionista te indicará si es necesario incorporarlos o retirarlos.

**Potasio:** frutas y verduras (plátano, tomate natural, kiwi, espinacas, etc.)

**Magnesio:** legumbres, nueces, pistachos, pipas de girasol, etc.

