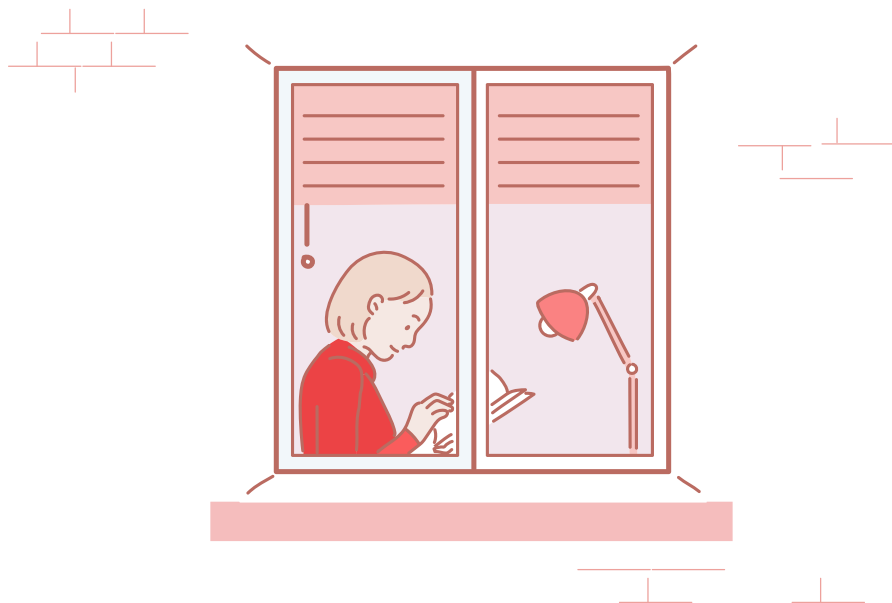


¿POR QUÉ PROGRESA LA INSUFICIENCIA CARDIACA?



Esta información pretende ayudar a aumentar la consciencia de que la insuficiencia cardiaca progresa y de que tú puedes colaborar activamente en el manejo de tu IC.

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

Todo es posible
para el que cree
"Y NO SE RINDE"

PROGRESIÓN EN LA INSUFICIENCIA CARDIACA

Esta información pretende ayudar a aumentar la consciencia de que la insuficiencia cardiaca progresa y de que tú puedes colaborar a frenar esa progresión.

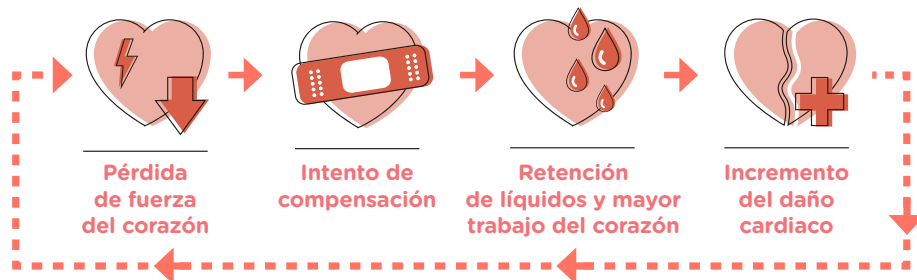
LA REALIDAD:

- La insuficiencia cardiaca es una enfermedad crónica, grave y progresiva.
- Las descompensaciones son frecuentes y suponen un deterioro en la calidad de vida y el pronóstico de los pacientes.
- La mitad de los pacientes diagnosticados de insuficiencia cardiaca fallecen a los 5 años.

¿QUÉ LE ESTÁ PASANDO A MI CORAZÓN?

Ante un daño inicial del corazón por una enfermedad, por ejemplo, un infarto, se produce una debilitación del corazón. Ante esto, el cuerpo humano reacciona para compensar esta debilidad del corazón y esta reacción provoca un aumento de la retención de líquidos y el trabajo cardiaco, provocando un mayor daño cardiológico.

Enfermedad inicial (por ejemplo infarto)



ME OCUPO DE LA ENFERMEDAD: ACTÚO SOBRE LA PROGRESIÓN

La enfermedad tiende a progresar a lo largo del tiempo, pero si "me ocupo" de ella, podemos disminuir de forma importante la velocidad de progresión.



¿Qué significa "OCUPARME DE LA INSUFICIENCIA CARDIACA"?

- Tomar el tratamiento prescrito.
- Vacunarme según me hayan recomendado.
- Acudir a las citas médicas y realizarme las pruebas solicitadas.
- Nunca tomar medicación por cuenta propia sin haber consultado previamente a los profesionales sanitarios y evitar fármacos perjudiciales (por ejemplo antiinflamatorios) y controlar los factores de riesgo y otras enfermedades que padezca.
- Realizar la dieta recomendada.
- Hacer ejercicio físico regular.
- No fumar.



ME PREOCUPO DE LOS DATOS DE ALARMA: ATENÚO LAS DESCOMPENSACIONES

La evolución natural de la enfermedad es tener descompensaciones cada cierto periodo de tiempo. El cumplir con las recomendaciones dadas por los profesionales sanitarios disminuye su número, pero, aun así se pueden producir. Sin embargo, si conocemos los signos de alarma, podemos identificar esas descompensaciones desde sus inicios y aminorar su gravedad.



Signos de alarma moderados: *Contacta con tu médico*

Ganancia rápida de peso (> 1 kg en 1 día o 2 kg en 2-3 días)

- Mayor sensación de falta de aire
- Hinchazón de pies, tobillos o abdomen
- Necesitas más almohadas para dormir
- Orinas menos
- Tos seca persistente, sobre todo al tumbarte
- Te cansas o te mareas más que de costumbre



Datos de alarma graves: *Solicita una valoración urgente*

- Dolor en el pecho, brazo izquierdo, hombro, mandíbula o espalda, con sensación de opresión
- Pérdida de conciencia

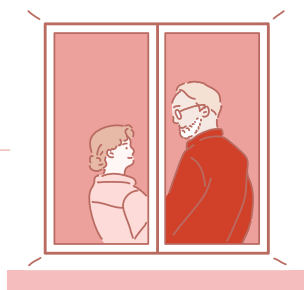
Mantente informado y toma un papel activo en el manejo de tu **INSUFICIENCIA CARDIACA**



¿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
www.tucuentasmucho.com

Estos materiales han sido contruidos por un grupo multidisciplinar de profesionales sanitarios y pacientes y ha utilizado como fuente la pagina web www.heartfailurematters.org.