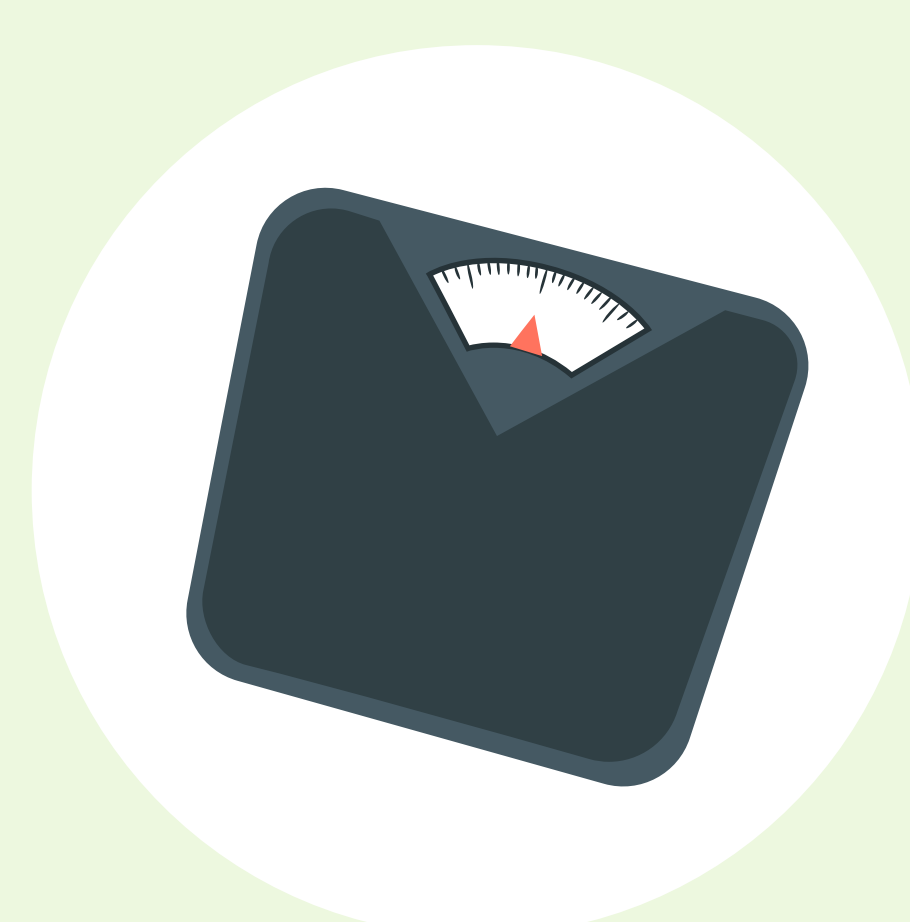


El manejo adecuado de la insuficiencia cardíaca (IC) va más allá de tomar la medicación y acudir al médico. Implica un compromiso activo en el que el ejercicio y la alimentación juegan un papel fundamental en tu calidad de vida.



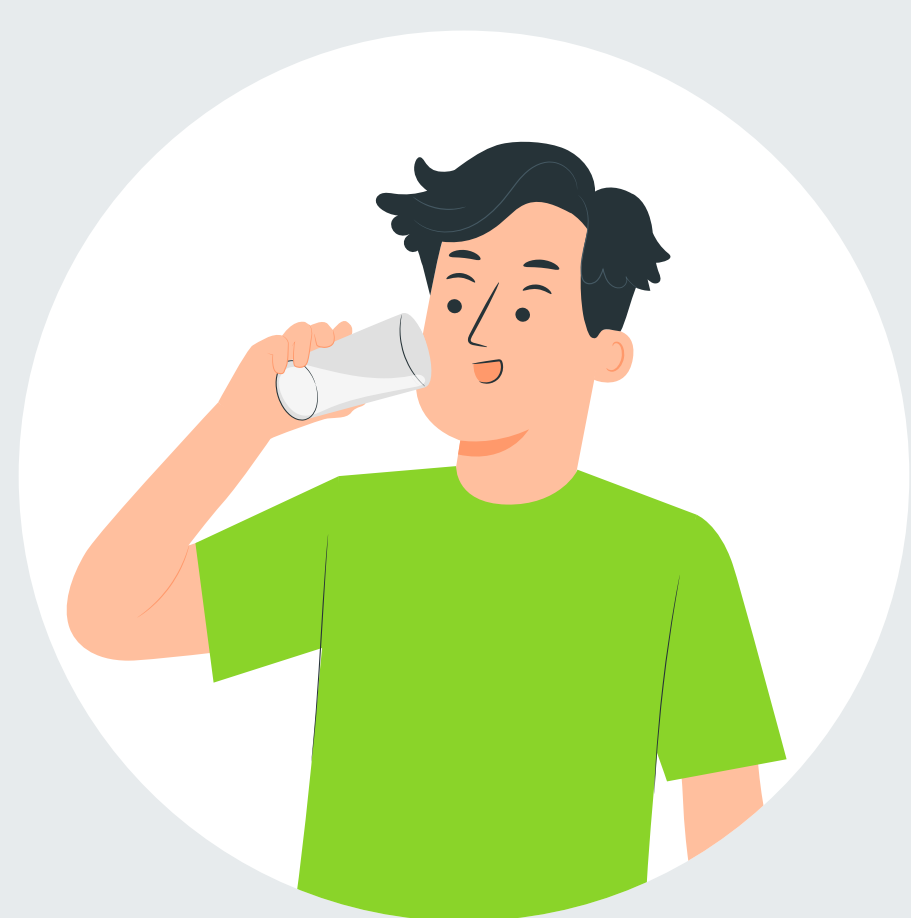
DEJA DE FUMAR

El tabaco **incrementa la frecuencia cardíaca y la presión arterial**. Además, la sangre contiene una menor cantidad de oxígeno



CONTROLA TU PESO

El aumento o la pérdida de peso repentinos (**>2kg/2-3 días**) pueden ser un signo de IC. Procura pesarte todas las mañanas a la misma hora, preferiblemente antes del desayuno y después de orinar



LIMITA LA INGESTA DE LÍQUIDOS

Es habitual que tu cuerpo retenga líquidos de forma excesiva, por lo que conviene **no consumir más de 1,5-2 litros diarios** (incluyendo los líquidos de los alimentos y de la medicación)



EVITA EL CONSUMO DE ALCOHOL

El alcohol **disminuye la capacidad del corazón para contraerse** y debe consumirse con moderación (1-2 bebidas en hombres y 1 bebida en mujeres). Si la cardiopatía se debe al alcohol, se debe abandonarlo del todo



GESTIONA EL ESTRÉS

El estrés y la ansiedad obligan al corazón a trabajar intensamente. Es importante dedicar 10-15 minutos al día para **realizar actividades que nos agraden** (escuchar música, leer, hacer ejercicio)



CONTROLA TU PRESIÓN ARTERIAL

Además de los controles regulares del médico, medir la presión arterial en casa **puede ayudar a controlar la hipertensión arterial**



DESCANSA BIEN

Los periodos de descanso diurno (**media hora después de comer y cenar**) ayudan a superar la sensación de cansancio producida por la tos, disnea o el efecto de los diuréticos durante la noche



LLEVA UNA DIETA SALUDABLE

Reducir la sal y grasas saturadas es crucial, ya que su exceso causa retención de líquidos y obstrucción de las arterias, respectivamente; empeorando el funcionamiento del corazón y otros órganos



HAZ EJERCICIO FÍSICO MODERADO

Esto **ayuda al correcto funcionamiento de tu corazón** además de otras ventajas saludables (mantener el peso adecuado, controlar la tensión arterial, reducir los niveles de colesterol, etc.). Si tu estado de salud no te lo permite, habla con tu médico para participar en un **programa de rehabilitación**

IC: insuficiencia cardíaca.

1. American Heart Association. Lifestyle Changes for Heart Failure. Disponible en: <https://www.goredforwomen.org/en/health-topics/heart-failure/treatment-options-for-heart-failure/lifestyle-changes-for-heart-failure>. Fecha de consulta: noviembre 2023; 2. González B, Comín J, Lupón J. La insuficiencia cardíaca. Guía práctica per al pacient i el seu entorn. 2008. B-19.001-2008.