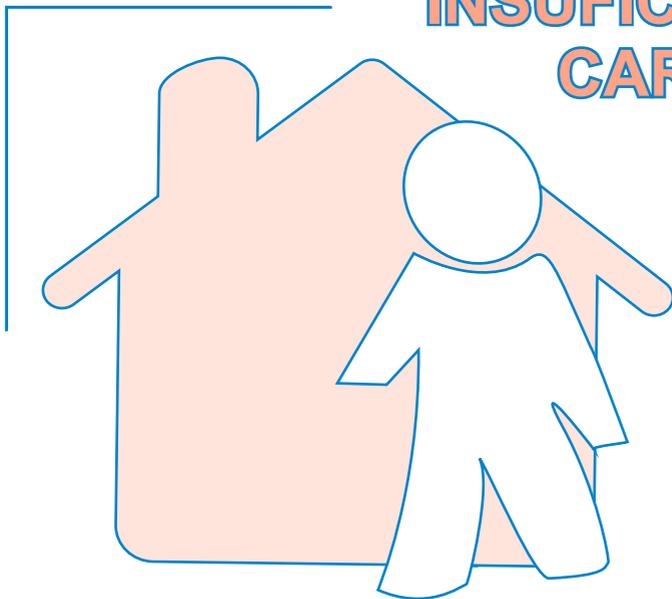


AUTOCURES DEL PACIENT AMB **INSUFICIÈNCIA CARDÍACA**



RECOMANACIONS D'INFERMERIA **A L'ALTA** de la Unitat UH3N

La insuficiència cardíaca es produeix quan el cor té dificultat per bombar la sang que li arriba, de manera que la sang retrocedeix fins als pulmons i a altres parts del cos i ocasiona dificultat per respirar, per caminar, per fer petits esforços, etc.

SIGNES I SÍMPTOMES PELS QUALS HEU D'ACUDIR AL CENTRE DE SALUT

- Dolor al pit.
- Empitjorament de la dificultat per respirar.
- Necessitat de més coixins per dormir.
- Augment ràpid de pes (3 kg en una setmana) o inflor dels turmells.
- Aparició de tos seca i persistent.

SEGUIU AQUESTES RECOMANACIONS



NUTRICIÓ

- Seguiu una dieta rica en fruites i verdures, làctics desnatats i carns d'au.
- Evitau les carns vermelles, els embotits, els fregits i els rovells d'ou.
- Evitau la sal, podeu adobar els menjars amb all, espècies, llimona o herbes aromàtiques.
- Evitau els menjars que continguin altes quantitats de sal com embotits, conserves i enllaunats, sopes de sobre, aliments precuinats i salses.
- Heu de tenir precaució amb els formatges (excepte els identificats com a "sense sal"), la mantega amb sal, les patates fregides i les galetes.
- Limitau el consum de líquids segons les recomanacions del vostre metge, com a màxim 1,5 litres diaris. Tengueu en compte els sucres, la llet, les sopes, etc. (un tassó conté ¼ de litre aproximadament).



ACTIVITAT FÍSICA

- Feis exercici físic amb regularitat, millor si és a l'aire lliure i acompanyat.
- Els passejos diaris són una bona opció.
- L'exercici ha de ser progressiu i constant, intentau començar a poc a poc i augmentau la intensitat, gradualment, cada dia.
- Utilitzau calçat i roba còmodes.
- Evitau fer exercici després de dinar, quan faci molta calor o fred, o si no us trobau bé.



DORMIR I DESCANSAR

- Procurau descansar mitja hora, com a mínim, després dels àpats principals.
- En cas que hagueu de prendre diürètics, adaptau l'horari de les preses perquè us permetin el descans nocturn.



SEGURETAT I PROTECCIÓ

- Preneu el tractament així com us han indicat (quantitat i horari).
- Si alguna vegada us oblidau de prendre un medicament, no dobleu la dosi en la presa següent, consultau-ho amb el vostre metge o infermer.
- Els pastillers amb els dies de la setmana són útils.
- És recomanable vacunar-se contra la grip.
- Heu de pesar-vos diàriament, consultau al vostre metge o infermer si augmentau ràpidament de pes (3 kg en una setmana).

RECOMANACIONS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT

- Evitau el consum de tabac. Per obtenir ajuda per fer-ho, tant l'Hospital com el vostre Centre de Salut disposen de programes de suport.
- Evitau el consum d'alcohol ja que pot interferir en la vostra recuperació i en l'efectivitat dels medicaments que estau prenent.



AUTOCUIDADOS DEL PACIENTE CON

INSUFICIENCIA CARDÍACA



La insuficiencia cardíaca se produce cuando el corazón tiene dificultad para bombear la sangre que le llega, por lo que la sangre retrocede hasta los pulmones y otras partes del cuerpo y ocasiona dificultad para respirar, caminar, hacer pequeños esfuerzos, etc.

SIGNOS Y SÍNTOMAS POR LOS QUE DEBE ACUDIR AL CENTRO DE SALUD

- Dolor en el pecho.
- Empeoramiento de la dificultad para respirar.
- Necesidad de más almohadas para dormir.
- Aumento rápido de peso (3 kg en una semana) o hinchazón de los tobillos.
- Aparición de tos seca y persistente.

SIGA ESTAS RECOMENDACIONES



NUTRICIÓN

- Siga una dieta rica en frutas y verduras, lácteos desnatados y carnes de ave.
- Evite las carnes rojas, los embutidos, las frituras y las yemas de huevo.
- Evite la sal, puede sazonar las comidas con ajo, especias, limón o hierbas aromáticas.
- Evite las comidas que contengan altas cantidades de sal como embutidos, conservas y enlatados, sopas de sobre, alimentos precocinados y salsas.
- Tenga precaución con los quesos (salvo los identificados como “sin sal”), la mantequilla con sal, las patatas fritas y las galletas.
- Limite el consumo de líquidos según las recomendaciones de su médico, como máximo 1,5 litros diarios. Tenga en cuenta los zumos, la leche, las sopas, etc. (un vaso contiene $\frac{1}{4}$ de litro aproximadamente).



ACTIVIDAD FÍSICA

- Realice ejercicio físico con regularidad, mejor si es al aire libre y acompañado. Los paseos diarios son una buena opción.
- El ejercicio debe ser progresivo y constante, intente empezar poco a poco y aumente la intensidad, paulatinamente, cada día. Utilice calzado y ropa cómodos.
- Evite realizar ejercicio después de comer, cuando haga mucho calor o frío, o no se encuentre bien.



DORMIR Y DESCANSAR

- Procure descansar al menos media hora después de las comidas principales.
- En caso de que tenga que tomar diuréticos, adapte el horario de los mismos para que le permita el descanso nocturno.



SEGURIDAD Y PROTECCIÓN

- Tome el tratamiento como le han indicado (cantidad y horario).
- Si alguna vez se olvida de tomar un medicamento, no doble la dosis en la siguiente toma, consúltelo con su médico o enfermero.
- Los pastilleros con los días de la semana son útiles.
- Se recomienda vacunarse contra la gripe.
- Debe pesarse diariamente, consulte con su médico o enfermero si aumenta rápidamente de peso (3 kg en una semana).

RECOMENDACIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Evite el consumo de tabaco. Si necesita ayuda para ello, tanto el Hospital como su Centro de salud disponen de programas de apoyo.
- Evite el consumo de alcohol ya que puede interferir en su recuperación y en la efectividad de los medicamentos que está tomando.

