

INSUFICIENCIA CARDÍACA

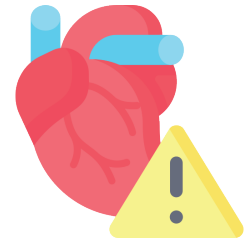
PE-FR-110 V001



¿QUÉ ES INSUFICIENCIA CARDÍACA (IC)?

Sucede cuando hay un desequilibrio entre la capacidad del corazón para bombear sangre y las necesidades del organismo

Aunque es una patología que va progresando con el tiempo, es importante tener un tratamiento adecuado y oportuno, ya que ayuda a mejorar el estado clínico, la capacidad funcional, la calidad de vida prevenir las hospitalizaciones y reducir la mortalidad



SÍNTOMAS COMUNES QUE SE PRESENTAN



Pérdida de apetito



Cansancio Extremo



Dificultad para respirar



Aumento repetitivo de peso



Latidos cardíacos rápidos



Edema en tobillos, piernas y abdomen

MITO vs REALIDAD

✗ LA INSUFICIENCIA CARDÍACA ES POCO FRECUENTE



Aproximadamente, un 1-2% de la población de los países desarrollados padece IC y puede aumentar hasta >10% en personas mayores de 70 años

✗ EL CORAZÓN DEJA DE LATIR Y BOMBLEAR SANGRE



El corazón no deja de latir pero si disminuye su capacidad de bombear sangre al resto del cuerpo

✗ NO SE DEBE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO PORQUE NO ES ADECUADO



El ejercicio físico de forma regular y progresiva es beneficioso ya que disminuye los síntomas, mejora la calidad de vida, mantiene fuerte el corazón, reduce las hospitalizaciones y prolonga la supervivencia de las personas con IC

✗ LA INSUFICIENCIA CARDÍACA NO TIENE TRATAMIENTO



La IC si tiene tratamiento el cual se utiliza con base a la condición de la patología, entre ellos estan los medicamentos, la cirugía, dispositivos médicos y por último, se debe realizar cambios de estilo vida y hábitos saludables

RECOMENDACIONES



Realice control diariamente de su peso, si aumenta 1 kilo en un día o 3 kilos en una semana acuda al médico



Disminuya los factores de riesgo que pueden afectar su corazón como el colesterol, la hipertensión, la diabetes, el tabaquismo y la obesidad.



Consuma una dieta balanceada y saludable, disminuya el consumo de los alimentos grasos y altos en sal, aumente el consumo de fruta, verduras, legumbres y pescado.



Evite el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y otras sustancias.



Tome toda su medicación en la dosis y hora señalada, nunca abandone el tratamiento sin antes consultar a su médico.



Realice ejercicio físico de forma regular.