

#### ➤ Dieta Sana

- Evite el consumo de sal
- Incrementa el consumo de frutas, verduras, legumbres, reduzca la cantidad de alimentos grasos.
- Evite la ingesta de bebidas alcohólicas

#### ➤ Realice ejercicio físico de forma regular

## ¿QUÉ EMPEORA LA FALLA?



No mantener una alimentación equilibrada (Consumo de sal, grasas, embutidos, alcohol)



Enfermedades respiratorias  
Incumplimiento en toma de medicamentos



Exceso de actividad física



Ingerir altas cantidades de líquido genera sobre esfuerzos para el corazón

## MEDICAMENTOS



Tome su medicación de forma regular y nunca la abandone

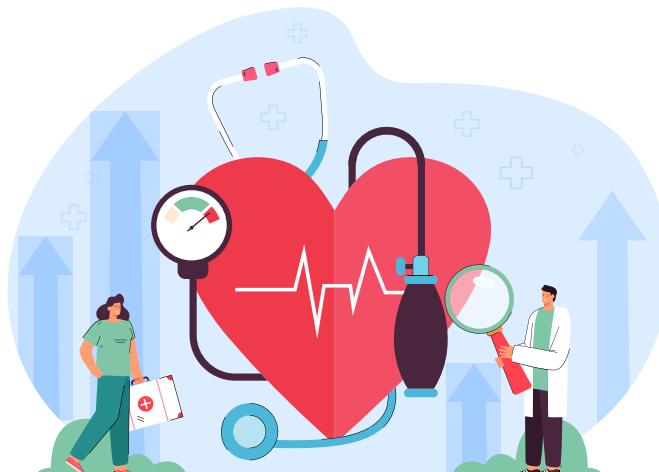
Es importante aprender para qué sirve la medicación

- **Inhibidor de enzima convertidora de angiotensina:** Relaja las venas y arterias reduciendo la presión: **Enalapril**

➤ **Antagonistas de los receptores de angiotensina II:** Regula la Presión Arterial: **Losartan, valsartan, candesartán**

➤ **Betabloqueadores:** disminuyen las pulsaciones y mejoran el pronóstico vital: **Metoprolol, Carvedilol, Bisoprolol**

➤ **Diuréticos:** Reduce la Tensión aumentando la eliminación de Sodio y Agua: **Furosemida, Hidroclorotiazida, Espironolactona, Clortalidona**

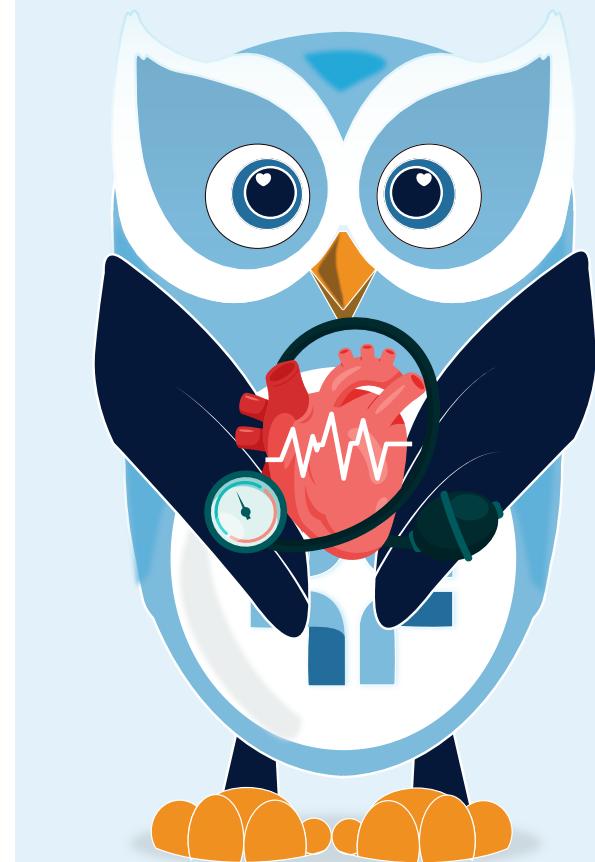


PROGRAMA SALUD CARDIOVASCULAR  
Hospital Universitario Nacional de Colombia  
Teléfono: 390 48 88 - 3011659682  
Extensión: 12013



PE-FR-109 V001

## VIVIR CON INSUFICIENCIA CARDÍACA



## ¿QUÉ ES Y COMO FUNCIONA EL CORAZÓN?



Músculo hueco que se encarga de bombear la sangre rica en oxígeno y demás nutrientes a tejidos

## QUE AFFECTA EL CORAZÓN



Antecedentes de Hipertensión o diabetes



Falta de ejercicio



Obesidad y colesterol alto



Altos niveles de estrés



Consumo de tabaco y alcohol



Consumo de alimentos procesados



Consumo excesivo de sal, azúcar y harinas

## ¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDÍACA?



Enfermedad donde el corazón no envía suficiente sangre y nutrientes a los tejidos del cuerpo

## ¿CÓMO IDENTIFICAR LA INSUFICIENCIA CARDÍACA ?



### Signos y síntomas



**Disnea:** Dificultad Respiratoria



**Benopnea:** Falta de aire al inclinar el tronco hacia adelante



**Ortopnea:** Aparición de disnea estando acostado boca arriba



**Disnea paroxística nocturna:** Disnea durante el sueño



Menor tolerancia al ejercicio



Fatiga, cansancio Hinchazon en tobillos y pies

### Signos



Tos nocturna



Confusión



Silbidos en el pecho



Depresión



Sensación de hinchazón



Palpitaciones



Inapetencia



Mareo



### Signos de Alarma



Cambio de peso (disminución o aumento)



Aumento de la fatiga



Inflamación de pies



Dificultad al orinar

## ¿QUÉ PUEDE HACER SI CURSA CON INSUFICIENCIA CARDÍACA?

➤ Anote su peso diariamente

➤ Controle los factores de riesgo que puedan empeorar su situación

- No fume

- Mantenga el control y registro de las tomas de presión arterial

➤ Si es diabético

- Mantenga el control de sus glucometrías