

RECOMENDACIONES AL ALTA PARA PACIENTES CON INSUFICIENCIA CARDIACA.

Usted/ su familiar, ha estado ingresado/a en nuestra unidad para ser tratado de Insuficiencia cardíaca.

A continuación le indicaremos una serie de **recomendaciones** para control de situaciones específicas.

Aconsejamos:

- Alimentación cardiosaludable, baja en sodio.
- Ingesta de líquidos no superior a 1.5 - 2 litros al día.
- Control del peso una o dos veces por semana.
- Actividad física supervisada por su médico.
- Medición de la Tensión Arterial y Frecuencia Cardíaca regularmente.

Debe evitar:

- Olvidar la toma de la medicación prescrita por su cardiólogo.
- Auto-medicarse.
- Stress.
- Agua embotellada con alto contenido en sodio.
- Comprimidos efervescentes.
- Alcohol y tabaco.

Debe acudir a:

- Centro de emergencia si:
 - Dolor torácico persistente que no se alivia con nitroglicerina.
 - Disnea intensa y persistente.

Recomendaciones revisadas por la Subcomisión Provincial de Cuidados de Sevilla

- Desvanecimiento.

– A su médico de Atención Primaria lo antes posible si:

- Aumento de la disnea y tolerancia cada vez menor de la actividad.
- Despertares constantes por disnea.
- Necesitar más almohadas para dormir con comodidad.
- Frecuencia cardíaca rápida o empeoramiento de las palpitaciones.
- Aumento rápido de peso de más de 2 kilos en tres días.
- Hinchazón o dolor progresivos en el abdomen, piernas o tobillos.
- Empeoramiento de los mareos.