
RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL PACIENTE ANCIANO CON INSUFICIENCIA CARDIACA

Para controlar su insuficiencia cardíaca debe seguir cuidadosamente las instrucciones de su médico y enfermera. Éste es un resumen de los puntos más importantes.

- 1.** El tratamiento de la insuficiencia cardíaca está basado en varios fármacos. Es muy importante que conozca y tome correctamente el tratamiento que se le ha pautado. Debe intentar llevar siempre la lista actualizada de su pauta de medicación. Incluso si le resulta más fácil puede llevar además los cartones recortados de las cajas de la medicación.
- 2.** Debe conocer los signos de alarma que pueden indicar que está apareciendo algún problema. Pida la hoja explicativa al respecto.
- 3.** Es recomendable que tome una dieta sosa. En algunos casos su médico le explicará que debe restringir moderadamente su consumo de líquidos.
- 4.** Si padece obesidad es importante que pierda peso.
- 5.** No debe fumar.
- 6.** Puede tomar si lo desea 1 o 2 vasos de cerveza o vino al día, excepto que su médico le indique lo contrario. Los pacientes bajo tratamiento con Sintrom no deben beber alcohol.
- 7.** Se aconseja que en la medida de lo posible se mantenga activo y realice ejercicio físico moderado, como caminar o montar en bicicleta estática. Utilice ropa cómoda y zapatos deportivos con cordones. Comience de forma gradual, por ejemplo, caminar 15 minutos 3 días por semana; dependiendo de la tolerancia podrá aumentar el recorrido. Evite los ejercicios bruscos y violentos, o aquellos esfuerzos que le produzcan notable falta de aire o dolor torácico.
- 8.** Vacúnese anualmente de la gripe. También debe vacunarse contra el neumococo. Pregunte a su médico de atención primaria.

Si tiene alguna duda puede contactar con la unidad de insuficiencia cardíaca de medicina interna a través de:

- El mail iccmint@hospitalreyjuancarlos.es
- El teléfono 648 692 604 de 12.00 a 14.00 h. los lunes y los miércoles (le atenderá nuestra enfermera).

También puede consultar a su médico de atención primaria.