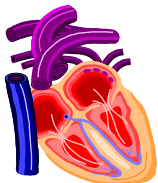


Recomanacions per a les cures del malalt a l'alta. INSUFICIÈNCIA CARDÍACA

Tenir una insuficiència cardíaca vol dir que el seu cor està dèbil, que no té la capacitat per a bombejar correctament tota la sang i per això potser trobarà que té dificultats per fer algunes coses que abans feia sense problemes. Pot sentir:

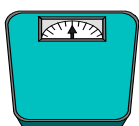


- * Falta d'aire, tos amb l'esforç.
- * Dificultat per respirar quan estigui estirat.
- * Despertar-se de nit tossint i amb falta d'aire.
- * Necessitat d'anar al bany diverses vegades a la nit.
- * Turmells o peus inflats.
- * Mareigs.

Vostè i el personal sanitari poden ajudar el seu cor a seguir funcionant el millor possible. La insuficiència cardíaca es considera com el prototip de malaltia crònica i progressiva que en la fase més avançada arriba a ser incapacitant.

L' incompliment del tractament i dels consells mèdics, és el principal motiu d'ingrés hospitalari.

A més d'iniciar el tractament, vostè hauria de modificar alguns hàbits de vida:



- * Eviti el sobrepès, per reduir l'esforç cardíac
- * Faci una dieta pobra en sal. Li recomanem que no prengui:
 - * Sal addicional, conserves i curats en general
 - * Carn: salats, fumats, en conserva, embotits, preparats concentrats de caldo o sopa.
 - * Peix: fumats, assecats, crustacis, mol·luscs.
 - * Farinacis: pa i torrades
 - * Verdures: adobades (cogombrets, cebetes en vinagre..)amb sal
 - * Greixos: mantega, margarina i maionesa amb sal.
 - * Aperitius salats (patates... fruits secs salats...), condiments salats (mostassa...)
 - * Llet i derivats: formatges semicurats i curats
 - * Sucres i dolços: pastisseria industrial.
 - * Begudes i aigües amb gas



- * No fumi, el tabac redueix la quantitat d'oxigen circulant i estreny les artèries coronàries, disminuint l'aportació d'oxigen al cor
- * Faci exercici físic suau però regularment, com ara caminar o fer bicicleta, millorarà el seu estat i reduirà els símptomes
- * Limiti la ingesta d'alcohol, perquè deprimeix la contractilitat del múscul cardíac
- * Redueixi l'estrès.
- * Visiti regularment, el metge i la infermera d'atenció primària com li indiquen, ja que ells l'ajudaran a entendre i aplicar els diferents enfocaments terapèutics, i li controlaran els factors de risc més importants: la hipertensió arterial, la malaltia de les artèries coronàries, els problemes amb les vàlvules del cor, la diabetis, etc....



Altres observacions: _____