

Insuficiència cardíaca. Consells pels pacients

Què és la insuficiència cardíaca?

La insuficiència cardíaca és una malaltia que provoca que al cor li costi bombar la sang. Com a conseqüència d'això, podeu tenir dificultat per fer alguna activitat física com ara pujar escales i, probablement, notareu que us falta l'alè, us canseu o que se us inflen les cames.



Quines són les causes principals?



La causa principal de la insuficiència cardíaca és la tensió arterial alta (hipertensió), tot i que hi ha altres causes com ara l'infart, l'angina o la diabetis.

Per què és important tenir cura de la insuficiència cardíaca?

La insuficiència cardíaca és una malaltia freqüent en el nostre entorn. Les descompensacions de la insuficiència cardíaca són la primera causa d'ingrés hospitalari en pacients més grans de 65 anys. Tot i això, podem controlar i disminuir la progressió de la malaltia, millorar-ne els símptomes i, per tant, augmentar la qualitat de vida dels pacients mitjançant el tractament farmacològic i l'adopció d'uns hàbits de vida saludables.



Com podeu saber si teniu insuficiència cardíaca?

Els símptomes principals de la insuficiència cardíaca són la dificultat per respirar, el cansament i la debilitat, l'augment ràpid del pes i la disminució de la producció d'orina. Per poder determinar si patiu aquesta malaltia és necessari



que el vostre metge o la vostra metgesa, a més de tenir en compte les molèsties que li pugueu explicar, us demani una sèrie de proves: anàlisi de sang, radiografia de tòrax, electrocardiograma i ecocardiograma.

Per què cal que us tracteu aquesta malaltia?

La insuficiència cardíaca és una malaltia crònica, per aquest motiu és important tractar-la adequadament. Si ho feu, amb la medicació indicada i amb canvis saludables en els vostres hàbits de vida, podeu aconseguir frenar la progressió de la malaltia, millorar-ne els símptomes i, per tant, augmentar la vostra qualitat de vida.



Quan heu d'avisar el vostre o la vostra professional de medicina o d'infermeria?

- Si noteu dolor al pit.
- Si guanyeu pes de manera ràpida (1 kg en un dia o 2 kg en dos o més dies). És recomanable controlar-vos el pes diàriament o, com a mínim, tres vegades per setmana.
- Si se us inflen els peus.
- Si observeu que orineu menys del normal en el vostre cas.
- Si teniu més dificultat per respirar quan feu les activitats que dueu a terme normalment.
- Si necessiteu dormir amb més coixins.
- Si teniu tos persistent.
- Si noteu molt cansament.



Com podeu controlar la insuficiència cardíaca?

Hi ha tres consells clau per mantenir un bon control de la insuficiència cardíaca:

1. Preneu correctament la medicació

- És molt important que no deixeu mai la medicació indicada, i que no preneu cap medicació nova sense consultar el vostre metge o la vostra metgessa. Si teniu algun problema podeu consultar-l'hi sempre.

2. Tingueu hàbits de vida saludables

- Feu una dieta saludable; us ajudarà a controlar el pes i els nivells de colesterol.



Cal que cuineu els aliments preferentment a la planxa, al forn, al vapor o al microones. Eviteu el consum de greixos. És recomanable que mengeu poca quantitat i que ho feu sovint (cinc àpats al dia), sense atipar-vos.

- Reduïu el consum de sal. Eviteu el menjar preparat, els congelats, els embotits i els dauets de brou. Podeu fer servir altres condiments per millorar el gust dels aliments.
 - Controleu la quantitat de líquid que beveu. El vostre metge o la vostra metgessa us pot indicar quina quantitat de líquid és recomanable beure per dia.
 - Deixeu de fumar.
 - Eviteu el consum d'alcohol i d'altres begudes excitants com ara el cafè, el te o les coles.
 - Feu una activitat física de forma regular (per exemple, caminar) en funció de la vostra tolerància. Podeu consultar el vostre o la vostra professional de medicina o d'infermeria, si voleu fer un altre tipus d'exercici.
 - Disminuïu les situacions que us alterin els nervis.
- ### 3. Preneu altres mesures importants
- Controleu que la vostra pressió arterial estigui dins de la normalitat.
 - Vacuneu-vos. És important que us vacineu de la grip i la pneumònia.
 - Eviteu els canvis bruscos de temperatura per no refredar-vos.