

Recomanacions d'estil de vida saludable en pacients amb insuficiència cardíaca

La **Insuficiència Cardíaca** és una malaltia crònica. És per això que tindreu èpoques estables i d'altres on podeu empitjorar. Seguir les recomanacions que us facilitem a continuació alleujarà els símptomes, disminuirà la progressió de la malaltia, millorarà el pronòstic, evitarà ingressos i perllongarà la vida.

Medicació

- **Preneu tota la medicació** i no la deixeu mai sense consultar amb el vostre metge
- **Respecteu la dosi**, l'hora de la presa i la durada
- Assegureu-vos de tenir sempre **suficient medicació**
- Si us oblideu una dosi **no la dobleu mai**
- És important que **apreneu perquè serveix cada fàrmac**
- Porteu sempre la **llista del que preneu**
- Preneu el **diürètic en dejú** i reposeu de 30 a 60 minuts i estirats per millorar l'efecte. Eviteu prendre'l 4 hores abans d'anar a dormir
- Eviteu **fàrmacs efervescents i antiinflamatoris** sense consultar abans



Tensió arterial

- Controleu la tensió arterial com a **mínim dos cops a la setmana** i sempre que presenteu mareig o debilitat



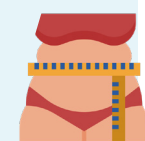
Vacunació

- Es recomana que us vacuneu de la **grip, pneumococ i covid** al vostre centre de Salut



Pes

- Controleu el vostre pes **diàriament**



Alcohol, tabac i altres drogues

- **Eviteu beure alcohol**, és tòxic per al cor i està associat a un augment de la pressió arterial, risc d'arítmies i altres malalties
- **Deixeu de fumar** i la presa d'altres drogues, ja que empitjoren els símptomes de la insuficiència cardíaca i augmenten la morbimortalitat





Dieta

- Us recomanem que **seguiu una dieta mediterrània** i variada, adequada a les vostres malalties.

Descarregueu-vos la dieta escanejant aquest codi QR



- **Eviteu** els aliments elaborats rics en sal i greixos saturats com menjars preparats, congelats, envasats, conserves vegetals, formatges i carns elaborades

- **Augmenteu el consum** de fruita, verdures, llegums, peix i cereals no refinats
- Eviteu **sucs preparats i begudes amb gas**
- **Eviteu prendre sal** (Sodi/NA), ja que provoca la retenció de líquids. Per potenciar el sabor dels aliments podeu afegir all, vinagre, herbes aromàtiques com alfàbrega, fonoll, estragó, julivert, llorer, pebre, curri, safrà, canyella, suc de llimona o llima

Ingesta de líquids

- Monitoreu i **restringiu la ingesta** de líquids a 1,5 - 2 litres al dia, inclosos àpats i fruites, si presenteu algun símptoma de congestió



Repòs

- És important que gestioneu l'energia i alterneu períodes de descans amb activitat



Benestar emocional

- Heu de saber **reconèixer els sentiments i emocions** que poden provocar la malaltia (ansietat, ira, tristesa i depressió). El seu control és molt important pel vostre benestar i tractament



Relacions sexuals

- Repreneu les relacions sexuals si podeu pujar un primer pis sense sentir ofec
- No inicieu relacions si no us trobeu bé (dolor al pit, ofec, cansament) o després d'un menjar copios o excés d'alcohol
- Adapteu les relacions a la vostra capacitat d'esforç



Exercici físic

- La manca d'activitat física contribueix a la progressió de la malaltia
- **Consulteu** amb el vostre equip sanitari quin és l'exercici més adient per a la vostra patologia
- Inicieu **caminades curtes** de 5-10 minuts una o dues vegades al dia amb l'objectiu d'augmentar de manera progressiva a 30-40 minuts de 5-7 dies a la setmana amb una intensitat lleugera-moderada
- Són recomanables els **exercicis aeròbics** com caminar, bicicleta, ioga, natació o aquagym
- Eviteu fer exercici quan faci molta calor, fred i humitat, després dels àpats o quan no us trobeu bé. **Pareu i descansau** quan estigueu cansats, suats o si teniu molèsties al pit o mareig

