

Insuficiencia cardíaca:

Ocurre cuando el corazón no tiene la fuerza para mover sangre y líquidos en el cuerpo. Puede ocasionar que el líquido se queda en los pulmones, las piernas y debajo de la piel.

Recomendaciones generales:

- Evitar fumar y consumir alcohol.
- Consumir mínimo un litro y medio de agua al día.
- Revisar su presión arterial.
- Revisar sus niveles de colesterol.
- Pesarse todos los días antes del desayuno.
- Ingresar al programa de hipertensos de la EPS.

Ejercicio:

- Realizar ejercicio como: caminar, nadar, pasear, mínimo 3 veces por semana durante 30 minutos de acuerdo con las capacidades.
- Si tiene sobrepeso realizar actividad física de 60 a 90 minutos al día.

Alimentación:

- Incluir en la dieta lácteos bajos en grasa como yogurt y leche.
- Comer preferiblemente carnes bajas en grasa.
- Evitar carnes grasosas como el chicharrón o morrillo.
- Disminuir el consumo de sal.
- Comer preferiblemente alimentos al vapor.
- Aumentar el consumo diario de frutas y verduras verdes.
- Distribuir la alimentación en 5 porciones diarias: desayuno, media mañana, almuerzo, cena y merienda.
- Usar preferiblemente en las preparaciones aceite de oliva, canola o girasol.

Consultar la IPS básica en caso de:

- Aumento de peso.
- Presentar náuseas, mareos, desmayo o vómitos.
- Si siente palpitaciones.
- Presentar hinchazón alrededor de los ojos, abdomen y piernas.
- Presentar toscón sangre o flema rosada.
- Presente orina oscura o de fuerte olor.
- Si presenta disminución en la cantidad de orina.
- Si tiene dificultad para respirar.
- Si la piel está pálida o siente debilidad.

En caso de requerir medicamentos tener en cuenta:

- Tomar el medicamento prescrito por el médico sin suspender el tratamiento.
- Tomar los medicamentos con agua a la hora indicada.
- No se automedicarse ni reemplazar los medicamentos por fórmulas caseras.
- Tomar los medicamentos para orinar en la mañana.

