

# ¿Cuándo debo consultar al médico?

Debe comunicarse con su equipo médico lo antes posible si nota alguno de estos cambios:

- Sube más de 2 kilos en 3 días o **nota aumento rápido de peso.**
- **Se hincha más de lo habitual** en piernas, tobillos o abdomen.
- Tiene más **dificultad para respirar**, o la necesidad de aumentar las almohadas para dormir.
- Tose más o **tiene flemas** que antes no tenía.
- Se siente **más cansado o débil sin explicación.**
- **Tiene mareos, se siente confundido** o casi se desmaya.

No espere a su próxima cita. Estos síntomas pueden ser **señales de que su corazón necesita ayuda.**

**Cada pequeño cambio suma.  
Tu corazón lo agradece.**



 [www.icc.org.ar](http://www.icc.org.ar)

 [udich@funcacorr.org.ar](mailto:udich@funcacorr.org.ar)

 Bolívar 1334/ 3400/ Corrientes

 3794685746

Nombre y Apellido

DNI

Peso al Alta

| Fecha | Peso | Presión | Frecuencia Cardíaca |
|-------|------|---------|---------------------|
|       |      |         |                     |
|       |      |         |                     |
|       |      |         |                     |
|       |      |         |                     |
|       |      |         |                     |
|       |      |         |                     |
|       |      |         |                     |
|       |      |         |                     |
|       |      |         |                     |

**División de Insuficiencia Cardíaca e  
Hipertensión Pulmonar  
Unidad de Trasplante Cardíaco**

# Insuficiencia Cardíaca



## ¿Qué es la IC?

La Insuficiencia Cardíaca (IC) es una **enfermedad crónica y progresiva** que constituye la vía final común de múltiples patologías cardiovasculares.

La IC aparece **cuando el corazón no puede distribuir la cantidad de sangre** que nuestro organismo necesita para funcionar bien.

## ¿Cuáles son los síntomas?

- **Falta de aire** (al caminar, acostarse o durante la noche)
- **Cansancio** o debilidad
- **Hinchazón** en piernas, tobillos o abdomen
- **Aumento** rápido de peso
- **Tos** persistente
- Mareos o **sensación de desmayo**

## ¿Qué hábitos empeoran sus síntomas?

- **Comer mucha sal o alimentos procesados** con alto contenido de sodio.
- **Beber en exceso líquidos** (consulte con su médico cuánta agua debe tomar).
- **Subir de peso rápidamente.**
- Tomar **alcohol o fumar.**
- Llevar una **vida sedentaria.**
- **No tomar los medicamentos** como se indicaron.
- **No acudir** a sus consultas médicas

## Hábitos que ayudan a su corazón

- Siga su **tratamiento médico al pie de la letra.**
- Siga una **dieta saludable baja en sal** y con **muchas frutas y verduras.**
- Haga **actividad física ligera** (caminar, estiramientos) si su médico lo permite.
- **Pésese todos los días** (y avise si sube más de 2 kg en 3 días).
- **Revise a diario** si tiene hinchazón en las piernas, tobillos y pies.
- Es importante un **adecuado descanso.**
- **Vacúnese cada año** contra la gripe y neumonía.

## Controles importantes

Es necesario que cuente con un cuaderno donde anote lo siguiente:

- **Control de peso**  
Controle su peso a diario, en ayunas, sin ropa, y después de orinar.  
Use siempre la misma balanza.  
Si constata incremento del peso de más de 2 kg en 3 días, debe dar aviso al médico.
- **Control de presión**  
Es recomendable su control dos o tres veces a la semana, sobre todo si hay cambios en la medicación.  
Anotar las cifras y llevar a la consulta.

## El tratamiento

El tratamiento puede incluir:

- **Medicamentos** para mejorar la fuerza del corazón, controlar la presión y reducir la retención de líquidos.
- **Cambios en el estilo de vida.**
- En algunos casos, **dispositivos médicos o cirugía.**

## Consejos útiles

- **Conserve sus medicamentos** en lugar fresco y seco.
- Aprenda el efecto de cada uno de ellos.
- Asegúrese de tener **suficientes medicamentos.** La falta de alguno de ellos **puede descompensarlo.**
- En caso de olvidar una toma, **no duplique la dosis.**
- Acostúmbrase a llevar consigo el **listado de medicamentos.**

