

Insuficiència Cardíaca

La insuficiència cardíaca és una malaltia crònica en la qual el cor no és capaç de bombear suficient sang a la resta del cos. El cor arriba a aquest punt per diverses causes: un infart o una angina de pit, l'afectació de les vàlvules cardíques, una arítmia, el mal control de malalties com la diabetis o la hipertensió arterial, l'abús d'alcohol, en ocasions la causa és desconeguda.



¿Quines molèsties causa?

- Falta d'aire o fatiga.
- Dificultat per respirar en estar tombat o necessitat d'aixecar-se de cop per sensació d'ofec.
- Tos seca persistent.
- Edemes en les cames.
- Augment d'orina durant la nit.
- Augment de pes (>2 kg/setmana).
- Palpitacions al pit.



Tractament i estil de vida

El tractament s'orienta a millorar la qualitat de vida i la supervivència. És molt important prendre tota la medicació com li indica el seu metge. Controli la hipertensió o diabetis si les pateix.



Mesures no farmacològiques importants:

- Faci **dieta baixa en sal**.
- **Eviti beure massa líquid**.
- **Eviti el tabac i l'alcohol**.
- **Pesi's** de forma habitual.
- Faci **exercici moderat cada dia**, sempre sentint-se segur i còmode.
- Eviti ajupir-se i estirar-se innecessàriament. Sigui realista amb el que pot fer cada dia. Demani ajuda.



Consulti el seu metge o infermera si apareix qualsevol d'aquests símptomes:

- Necessitat de dormir incorporat.
- Increment de sensació de falta d'aire.
- Peus, turmells o abdomen inflats.
- Augment ràpid de pes (més d'1 kg en un dia o més de 2 kg en 2-3 dies).
- Tos seca persistent.
- Dolor en el pit.
- Empitjorament del cansament.
- Mareig o pèrdua de consciència.
- Disminució de la quantitat d'orina diària.