

**Insuficiencia cardiaca**



# **Mi agenda:**

**Control diario  
y recomendaciones**



Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

Datos de contacto de su médico/a o enfermero/a:

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_



Es importante que cuente con una báscula precisa para pesarse cada día y anotar su peso.

Recuerde controlar la cantidad de líquido que toma al día.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

## ¿Conoce los signos de alarma? ¡Recuérdelos!

**Consulte a su médico/a o enfermero/a  
si aparece cualquiera de estos síntomas:**



Necesidad  
de dormir  
incorporado  
(sentado o  
con cojines)<sup>1,4</sup>



Mayor  
dificultad  
al respirar<sup>1,3,4</sup>



Pies, tobillos  
o abdomen  
hinchados<sup>1,3,4</sup>



Ganancia  
de peso rápida  
(más de 1 kg en  
un día<sup>4</sup> y más de 2 kg  
en 2-3 días<sup>2,4</sup>)



Empeoramiento  
de la tos<sup>3</sup>



Dolor en  
el pecho<sup>2,4</sup>



Empeoramiento  
del cansancio<sup>2,3</sup>



Mareo o pérdida  
de conciencia<sup>1,4</sup>



Orinar menos  
de lo habitual<sup>2,4</sup>

# Recomendaciones para personas con insuficiencia cardiaca

## Consejos para mejorar los síntomas:

- ✓ **Controlar y registrar su peso diariamente<sup>4,5</sup>**  
para detectar aumentos de peso muy rápidos
- ✓ **Reducir la sal en las comidas<sup>4</sup>**  
a menos de 5 g/día. Aunque le parezca imposible, puede acostumbrarse a comer sin sal en 2-3 meses
- ✓ **Limitar los líquidos a 1,5 - 2 l/día<sup>4</sup>**  
incluye agua, leche, sopas, fruta, café, gazpacho, zumo y **todos** los líquidos que tome a diario
- ✓ **Realizar ejercicio<sup>4</sup>**  
de forma regular (p. ej., pasear, montar en bici y nadar) a una intensidad que le permita practicarlo con un poco de esfuerzo. Empiece poco a poco y aumente cada varios días o semanas el tiempo que le dedica a practicar ejercicio según su cuerpo se lo permita
- ✓ **No fumar y evitar el alcohol<sup>5</sup>**
- ✓ **Vacunarse contra la gripe anualmente<sup>4</sup>**
- ✓ **No olvidar tomar su medicación<sup>4</sup>**  
y llevar un buen control de la misma
- ✓ **Evitar tomar antiinflamatorios y comprimidos efervescentes<sup>4</sup>**
- ✓ **Acudir a sus citas programadas y consultar con su equipo médico si tiene cualquier duda sobre los síntomas o su tratamiento<sup>5</sup>**

## Mis dudas

Todas estas recomendaciones son generales. Si tiene alguna duda, consulte con su médico/a.

**Referencias:** 1. McDonagh TA, *et al.* 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. *Eur Heart J.* 2021;42(36):3599-726. 2. Aldámiz-Echevarría Iraurgi B. Insuficiencia cardiaca: tratamiento y seguimiento. Disponible en: <https://www.fisterra.com/guias-clinicas/insuficiencia-cardiaca/>. Último acceso: marzo 2025. 3. Sociedad Europea de Cardiología. Signos de alerta. Disponible en: <https://www.heartfailurematters.org/es/signos-de-alarma/signos-de-alerta/>. Último acceso: marzo 2025. 4. Unidad del manejo integral del paciente con insuficiencia cardiaca, Hospital Universitario de Fuenlabrada. Guía para el paciente con insuficiencia cardiaca. Disponible en: <https://www.fesemi.org/sites/default/files/documentos/grupos/cardiac/umipic/enfermeria-umipic%20educacion-para-pacientes%20guia-para-paciente-h-fuenlabrada.pdf>. Último acceso: marzo 2025. 5. Fundación española del corazón. Cinco consejos si padece una insuficiencia cardiaca. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/2671-cinco-consejos-si-padece-una-insuficiencia-cardiaca.html>. Último acceso: marzo 2025.