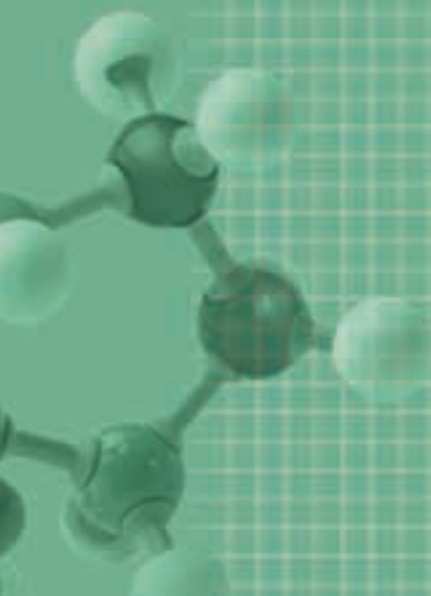




Tratamiento

de la insuficiencia cardíaca



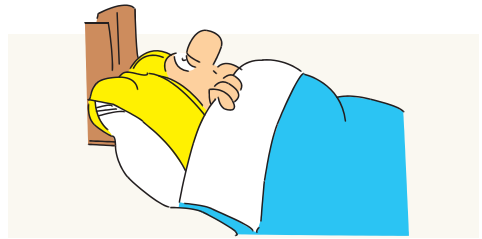
Para la mayoría de las personas con insuficiencia cardíaca el tratamiento consiste en tomar medicinas, descansar, reducir la tensión, comer con menos sal todos los días, y a veces, limitar la ingestión de líquidos.

deberá planear momentos de descanso durante el día. Puede resultarle beneficioso tomar una siesta después del almuerzo o levantar sus pies por unos minutos cada 2 horas.

Medicinas



Varios tipos de medicinas han demostrado ser de utilidad para el tratamiento de la insuficiencia cardíaca. Tome las medicinas recetadas por su médico en la forma indicada. Estas medicinas ayudarán a su corazón a funcionar mejor.



Aunque el descanso es necesario cuando se padece insuficiencia cardíaca, un poco de ejercicio ayuda a aliviar los síntomas. Hable con su médico acerca de la posibilidad de caminar o de hacer cualquier otro tipo de ejercicio. Pregúntele siempre a su médico antes de comenzar un programa de actividad física.

Siga las indicaciones y recomendaciones de su médico.

Descanso y ejercicios

El corazón funciona mejor durante los momentos de descanso. Usted



Reducir el estrés

El estrés es un estado de tensión debido a presiones externas. La mayoría de nosotros tenemos muchas presiones, y algunas personas las manejan mejor que otras. Puesto que la tensión hace que el corazón se esfuerce más, trate de encontrar maneras de aliviar el estrés. Pregúntele a su médico acerca de programas de relajación para el manejo del estrés.



Consuma menos sodio

El sodio es una sustancia importante porque ayuda al cuerpo a balancear el nivel de líquidos dentro y fuera de las células. Para mantener este balance, el cuerpo necesita alrededor de 200 mg por día de sodio. Sin embargo, la mayoría de las personas consume entre 3 y 6 g/día de sodio.

El sodio atrae agua y hace que el cuerpo retenga líquidos. Para bombear los líquidos adicionales el corazón debe trabajar más. Por ello, las personas con insuficiencia cardíaca deben limitar el consumo de sodio. Para algunos es suficiente con reducir el consumo de sodio a un total de 2,4 a 3 g/día; pero en muchos casos es necesario consumir como máximo 2 g/día para evitar la acumulación de líquidos. Siga las recomendaciones de su médico sobre el consumo de sodio.

Muchas comidas procesadas y condimentos tienen un alto contenido de sodio. Pero la fuente más común de sodio es la sal de mesa. Una cucharadita de sal de mesa contiene aproximadamente 2 gramos de sodio.



Consejos para disminuir el sodio en su régimen alimenticio

- Condimente las comidas con hierbas frescas o secas, vegetales o frutas sin sal.

- No cocine con sal ni agregue sal a las comidas después de ponerlas en la mesa.

- En la medida de lo posible elabore usted mismo sus propios panes, salsas, aderezos, platos basados en vegetales y postres.



- Evite las "comidas rápidas". Casi todas tienen un alto contenido de sal.

- Consuma vegetales frescos sin sal agregada.

- Consuma pescado (por ejemplo, atún o salmón) conservados en agua.

- No agregue sal al hornear, asar, hervir o cocer la comidas.



- No compre comidas precocidas. Todos estos productos tienen un alto contenido de sal.

- Lea todas las etiquetas para informarse sobre el contenido de sal y/o sodio. Una etiqueta que indique un bajo contenido de sodio significa habitualmente 140 mg o menos de sodio por porción servida. Trate de consumir productos con etiquetas que indiquen un bajo contenido de sodio o sin sal agregada. Consuma únicamente porciones pequeñas de alimentos que contengan entre 150 y 350 mg de sodio por porción servida. No consuma alimentos que contengan cantidades superiores a 350 mg por porción.

- Cuando salga a comer, pida alimentos horneados, asados a la parrilla, hervidos o cocidos a fuego lento que no sean empanizados, ni tengan mantequilla o salsas. Pida también que los cocinen sin sal y que no les agreguen sal. Use pocos aderezos de ensaladas. La mayoría tiene un alto contenido de sal.

Comidas con alto contenido de sodio NO CONSUMIR

Vegetales:

Verduras enlatadas con sal agregada.

Pan, cereales, almidones y granos:

Harina con polvo de hornear y harina de maíz, meclas preparadas, cereales de cocido instantáneo.



Sopas:

Consomé en cubos (todos los tipos), caldo enlatado, sopas deshidratadas en paquetes.

Carnes y sustitutos:

Carnes enlatadas, pescados enlatados (sardinas, atún y salmón sin enjuagar), carnes preparadas, salchichas y embutidos de cualquier tipo, fiambres, nueces.

Dulces:

Mezclas preparadas, pasteles y tortas comprados en comercios.



Ingredientes para cocinar:

Mezclas presazonadas, salsa de tomate, chile, mostaza, ketchup, aderezos de ensalada, bicarbonato de sodio, aceitunas, alcaparras, pepinos encurtidos, pretzels, salsa de soja, vino para cocinar, sal de tipo light, sal de condimentar, sal de mar, ablandador de carnes, sal de ajo, glutamato monosódico, sal de apio, sal de cebolla, pimienta con limón.

Bebidas:

Bebidas para atletas (por ejemplo, Gatorade, etc.), jugo de tomate o de verduras enlatado.

Comidas con bajo contenido de sodio PUEDE CONSUMIR

Frutas:

Frescas, enlatadas o congeladas.

Verduras:

Frescas o congeladas (sin salsas o aderezos) o enlatadas (sin sal).



Pan, cereales, granos, alimentos:

Pan y panecillos hechos con levadura (3 tajadas al día como máximo), tortilla y harina de maíz, avena cruda, crema o palomitas de arroz o trigo, cereal de trigo o cualquier cereal con 100 a 150 mg de sodio

como máximo (límitese a 1 taza diaria y evite los cereales instantáneos), verduras con almidón (como maíz, papas, batata), arroz blanco enriquecido o integral, pastas.

Productos lácteos:

Leche líquida o deshidratada (con 1% de contenido graso o descremada) (sólo 2-3 tazas por día), queso fresco, mozzarella y ricotta hechos de leche con bajo contenido graso.



Carnes rojas, pollo y pescado:

Pescado fresco o congelado (no empanizado), atún y salmón enlatado sin sal, pollo o pavo, cortes de carne roja sin grasa (de res, ternera, cerdo o cordero), lengua de res.

Sustitutos de carne:

Legumbres, porotos secos, guisantes, garbanzos, lentejas (no enlatadas); nueces o semillas (sin sal, tostadas secas)* de girasol, maní, almendras o nogal.

Grasas, aceites*

Aceite de oliva, maíz, semilla de algodón, maní, soja y girasol; aderezos de ensalada o mayonesa con bajo contenido de sodio.

Dulces:

Cacao en polvo, gelatinas saborizadas, dulces de frutas, azúcar, miel, mermelada.



Ingredientes para cocinar, condimentos:

Almidón de maíz, mandioca, hierbas secas o deshidratadas, harina regular blanca o de trigo entera (no la que contiene polvo de hornear),

frutas o verduras frescas, jengibre, ajo o cebolla fresco o en polvo, salsas picantes tipo mejicana (1 cucharadita al día como máximo), pasta de tomates, salsa de tomate sin sal, vinagre, castañas, levadura.

Bebidas:

Jugos de frutas frescas o congeladas, jugo de tomates o verduras de bajo contenido de sodio o sin sal, desayunos instantáneos (sólo una tasa por día), limonada, té o café.



*Usar en pequeñas cantidades por su alto contenido graso y calórico.

Esta información intenta ser un complemento de la conversación entre Usted y su médico, de ninguna forma trata o puede reemplazarla. Consulte a su médico.