

Insuficiencia cardíaca: Cómo hacer cambios en el estilo de vida - [Heart Failure: Making Lifestyle Changes]



Tener un papel activo en su tratamiento puede afectar profundamente la forma en que se siente. Los cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a sentirse mejor y a mejorar su salud, para que usted pueda disfrutar de la vida. Descanse lo suficiente, coma bien y haga ejercicio con regularidad. Estas son las claves para controlar los síntomas y prevenir una insuficiencia cardíaca repentina.

Deje de fumar

Si fuma, deje de hacerlo. Puede ser la medida más importante que pueda tomar para proteger su corazón. También evite estar cerca de personas que fuman. Los programas para dejar de fumar, los medicamentos y la asesoría psicológica aumentan sus probabilidades de dejarlo para siempre.

Haga ejercicio y sepa su peso

Hacer actividad física moderada con regularidad es muy bueno para el corazón. Esto mejora el flujo de la sangre y le ayuda a controlar su peso. Sin embargo, demasiado ejercicio puede hacer

que el corazón se esfuerce y provocar un agravamiento de la insuficiencia cardíaca.

- Comience con ejercicio suave si su médico lo autoriza. Hacer ejercicio, aunque sea poco, le ayudará a sentirse más fuerte y tener más energía. Ayuda a manejar el peso y el estrés. Caminar es una manera fácil de hacer ejercicio. Si puede, camine un poco más cada día. Trate de hacer al menos 2½ horas de actividad moderada a la semana.
- Cuando haga ejercicio, esté alerta a señales que indiquen que su corazón se está esforzando demasiado. Si no puede hablar mientras hace ejercicio, se está esforzando demasiado. Si siente que se está esforzando demasiado, deténgase, siéntese y descanse.
- Si se siente agotado el día después de hacer ejercicio, camine más despacio o camine una distancia menor hasta que pueda aumentar a un mejor ritmo.
- Descanse lo suficiente de noche. Dormir con 1 ó 2 almohadas debajo de la cabeza y la parte superior del cuerpo podría ayudarle a respirar mejor.

Pésese sin ropa todos los días a la misma hora. Y registre su peso. Llame a su médico si nota un aumento de peso repentino. Su médico podría indicarle a qué peso debe prestarle atención y cuánto aumento de peso está bien. Un aumento repentino de peso puede significar que su insuficiencia cardíaca está empeorando.

Limite el alcohol

Evite tomar demasiado alcohol. Tomar mucho alcohol aumenta el riesgo de muchos problemas de salud. Limite el consumo de alcohol a 2 bebidas al día si es hombre, y a 1 bebida al día si es mujer.

Coma de manera saludable para el corazón

Elegir bien los alimentos puede tener un gran impacto en su salud. El enfoque de una dieta saludable para el corazón es incorporar más alimentos saludables a su dieta y disminuir la cantidad de alimentos que no son tan buenos para usted. Para mantener una dieta saludable para el corazón debe:

- Comer más frutas, verduras, granos enteros y otros alimentos ricos en fibra.
- Elegir alimentos que sean bajos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol.
- Limitar la sal (sodio).
- Comer más alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como los pescados.
- Limitar bebidas y alimentos con azúcar agregada.

Evite enfermarse

Evite enfermarse de los resfriados y la gripe. Pídale a su médico que le aplique la vacuna antineumocócica. Hágase poner la vacuna contra la gripe cada año, tan pronto como esté disponible. Y pídale a las personas con las que vive o trabaja que hagan lo mismo para que no tengan gripe ni lo contagien a usted. Lávese las manos con frecuencia, especialmente cuando esté cerca de personas enfermas. Si llega a enfermarse, consulte con su médico antes de tomar medicamentos para el resfriado de venta libre.

Reduzca el estrés

El estrés es una parte normal, incluso necesaria, de la vida. Pero demasiado estrés puede afectar la salud. Usted puede reducir el estrés si sabe qué puede controlar y qué no, y aprende a manejarlo. Hable con los demás de sus sentimientos.

Manténgase tan activo como pueda. También pueden ayudarle los ejercicios de relajación muscular, los masajes, la aromaterapia, el yoga y otras terapias. Pruebe con la meditación y la música relajante.

Hable con su médico

Hable con su médico si tiene dificultades para cambiar de estilo de vida. Su médico podría sugerirle otras formas de hacer cambios y remitirle con otros especialistas que le ayuden.

Sería conveniente hacerle a su médico las siguientes preguntas:

- ¿Cuánto ejercicio puedo hacer?
- ¿Cuánto alcohol es seguro para mí?
- ¿Debo reducir la cafeína que consumo?
- ¿Cuánto sodio es seguro para mí?
- ¿Necesito una vacuna antineumocócica o una vacuna contra la gripe?
- ¿Qué peso debo tratar de mantener?