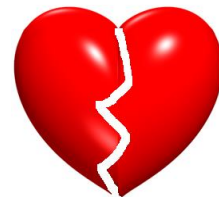


# Insuficiencia cardiaca



La **insuficiencia cardiaca (IC)** es una enfermedad que impide al corazón bombear suficiente sangre al organismo, no pudiendo llevar el oxígeno y los nutrientes necesarios al resto del organismo para su normal funcionamiento. Esta reducción del riego sanguíneo a los órganos y tejidos puede ocasionar un **FALLO CIRCULATORIO**

## CAUSAS

- Infarto o enfermedad de las arterias coronarias (cardiopatía isquémica), es decir, el estrechamiento de las arterias del corazón.
- Enfermedades de las válvulas cardiacas (valvulopatías).
- Enfermedades del músculo cardiaco (miocardiopatías).
- El corazón se sobrecarga y no responde adecuadamente y entra en fallo cardiaco. La hipertensión arterial se asocia frecuentemente a este tipo de insuficiencia cardiaca.



## SÍNTOMAS

- ✚ Dificultad para respirar, especialmente al hacer esfuerzos.
- ✚ Sensación de falta de aire al estar tumbado en la cama o incluso al dormir, con despertar brusco.
- ✚ Hinchazón de pies, tobillos y abdomen.
- ✚ Aumento inexplicado de peso.
- ✚ Cansancio o debilidad.
- ✚ Disminución de la cantidad de orina.
- ✚ Tos seca y pitidos al respirar.
- ✚ Pérdida de apetito.



## RECOMENDACIONES

**No abandone nunca el tratamiento sin orden médica**

- Control de Diabetes, Hipertensión, Colesterol, obesidad, tabaquismo y alcohol.
- No beba más de 1,5-2 l al día.
- Dieta mediterránea, pobre en sal
- Ejercicio físico regular
- **Vacuna antigripal anual**

