



PLAN DE CUIDADO EN CASA DEL PACIENTE CON FALLA CARDÍACA



1. Tomar los medicamentos exactamente como lo ordenó el médico (*cantidad, horarios y duración*). No automedicarse ni usar medicamentos como ibuprofeno o naproxeno a menos que el médico los haya indicado.



2. Realizar actividad física ligera, como caminar, solo si el médico lo autoriza. Preguntar en la EPS por los programas de rehabilitación cardíaca, que son tan importantes como la dieta y los medicamentos.



3. Evitar completamente el consumo de alcohol y cigarrillo.



4. Mantener horarios regulares de sueño y procurar dormir al menos 8 horas diarias.



5. Evitar el estrés y organizar las actividades del día para no fatigarse.



6. Controlar el peso todos los días a la misma hora (*de preferencia en la mañana y con la misma ropa*). Registrar los cambios y avisar al médico si hay aumentos o disminuciones rápidas.



7. Medir la presión arterial con regularidad y tomar los medicamentos indicados para mantenerla estable.



8. Revisar periódicamente los niveles de glucosa y colesterol.



9. Asistir puntualmente a las citas médicas de control.



10. Mantener una alimentación balanceada:

- Preferir lácteos bajos en grasa, carnes bajas en grasa (*como pollo sin piel o cortes delgados de res*), frutas, verduras y cereales integrales.
- Usar aceites vegetales saludables como oliva, canola, maíz o girasol.
- Cocinar con poca sal y evitar poner el salero en la mesa.
- Sazonar con condimentos naturales como cebolla, ajo, apio o cilantro.
- Evitar salsas, sopas de sobre, caldos en cubo, embutidos, enlatados, comidas rápidas y alimentos ultra procesados.



11. Mantener un horario regular de comidas, entre 4 y 6 veces al día, en porciones moderadas.



12. Consumir entre 1.5 y 2 litros de líquidos al día (*agua, infusiones, sopas, jugos o lácteos*), a menos que el médico indique otra cantidad.



13. Mantener un peso saludable combinando alimentación adecuada, ejercicio y medicamentos según el plan médico.

Los síntomas de alarma para acudir a urgencias y que indican agudización de la enfermedad son:



Aumento evidente de la dificultad para respirar o sensación de ahogo.



Hinchazón rápida en las piernas, el abdomen o la cara.



Dolor repentino en el pecho.



Palpitaciones muy fuertes en el cuello o en el pecho.



Desmayo o pérdida de conciencia.



Subir o bajar 2 kilos o más en una semana.



Mayor cansancio o empeoramiento de la tos.



Despertarse en la noche con sensación de ahogo o necesidad de usar más almohadas para dormir.



Aceleración marcada de la frecuencia del corazón.



Fiebre mayor de 38 °C.



Disminución en la cantidad de orina durante el día.



Aparición repentina de confusión o desorientación.