



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.