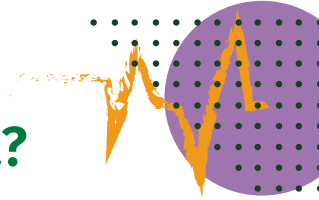


¿Cómo realizar el control de líquidos en casa?



Cuando el corazón no bombea suficiente sangre, a causa de una insuficiencia cardíaca, los líquidos se acumulan en el cuerpo y aparecen síntomas como: hinchazón, aumento de peso y dificultad para respirar. Por esta razón, **se debe limitar el consumo de líquidos** y sal (sodio), según indicación del médico tratante en la Clínica de Falla Cardíaca.

Ejemplo:

5 vasos de 7 oz al día.



Es importante tener presente y anotar todos los alimentos que contienen líquido y se ingieren durante el día: sopas, leche, café, jugos, fruta, hielo, gelatina, helado, etc.



Alternativas para calmar la sed:

- Masticar chicle sin azúcar.
- Enjuagarse la boca con agua fría (sin tragarla).
- Comer una rodaja de limón, naranja o trozos pequeños de hielo.



Los familiares y cuidadores pueden ayudar al paciente a cuidarse, vigilando la cantidad de líquidos que toma en el día, recordándole los medicamentos que debe usar y aprendiendo a reconocer los signos y síntomas de alarma de manera oportuna.

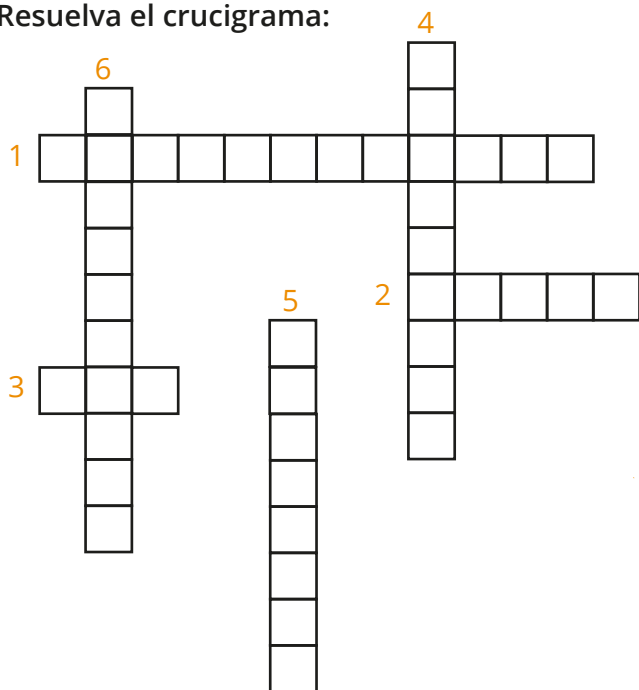
Actividades educativas

Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Insuficiencia cardiaca
- Bebidas
- Anotar
- Registrar
- Consumo
- Control
- Vasos de agua
- Corazón
- Calmar la sed
- Restricción de líquidos
- Dificultad
- Limitar
- Medición
- Hinchazón
- En casa

I	A	E	F	C	A	L	M	A	R	L	A	S	E	D	G	H	I	J
N	K	C	L	M	O	D	P	S	E	U	V	B	J	M	P	U	V	R
S	T	V	Z	D	F	H	Y	N	S	X	G	N	K	O	T	H	Y	X
U	W	D	I	F	I	C	U	L	T	A	D	L	Z	J	Q	I	B	M
F	E	K	Q	A	N	O	T	A	R	L	Q	K	S	V	A	N	G	E
I	V	N	Y	R	F	X	U	H	I	A	S	Z	W	B	D	C	Y	P
C	N	Z	A	N	C	K	C	L	C	O	N	T	R	O	L	H	X	S
I	S	O	K	V	L	I	A	Q	C	G	K	S	J	E	I	A	C	W
E	N	C	A	S	A	B	V	X	I	R	B	N	Z	T	M	Z	O	V
N	B	Q	D	C	E	X	A	K	O	M	E	D	I	C	I	O	N	Q
C	R	J	A	D	Y	A	S	W	N	N	B	I	S	D	T	N	S	Y
I	O	E	G	P	E	S	O	Y	D	C	I	U	V	N	A	L	U	P
A	P	C	I	S	F	C	S	F	E	H	D	J	R	K	R	T	M	D
C	K	W	R	X	U	N	D	Y	L	G	A	W	J	U	E	W	O	Y
A	Y	I	B	E	I	W	E	L	I	K	S	P	O	G	B	I	G	B
R	E	G	I	S	T	R	A	R	Q	Y	A	F	H	D	S	A	K	V
D	M	O	X	H	Z	S	G	B	U	C	E	Y	I	L	R	C	Q	Z
I	P	Q	D	F	M	B	U	S	I	Q	K	U	S	H	X	Y	V	P
A	V	G	Y	Q	W	U	A	N	D	S	Q	J	R	V	P	R	E	A
C	H	U	N	P	V	R	G	C	O	R	A	Z	O	N	M	H	Q	J
A	W	I	O	Z	T	J	P	N	S	A	R	X	W	U	G	R	S	C

Resuelva el crucigrama:



Horizontales:

- 1 Son necesarios para el tratamiento y control de síntomas.
- 2 Sensación de falta de aire, asociado a la insuficiencia cardiaca.
- 3 Se debe limitar su consumo.

Verticales:

- 4 Acumulación de líquidos en una zona del cuerpo.
- 5 Se deben controlar para evitar síntomas de insuficiencia cardiaca.
- 6 Medida para identificar retención de líquidos en el cuerpo.



fvlcali



fvltv



@FVLCali



@fundacionvalledelili



Fundacion Valle del lili

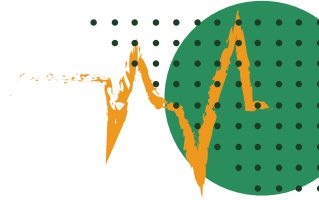
Servicio de Cardiología - Clínica de Falla Cardiaca

Tel: 331 9090 Ext. 7445

Cel: 312 769 2310

www.valledelili.org





Actividad física en casa

La insuficiencia cardiaca puede generar mayor dificultad para realizar las actividades cotidianas. Sin embargo, esto puede mejorarse incluyendo la actividad física en la rutina.

El reposo absoluto debe evitarse, en lo posible, puesto que el ejercicio y desarrollo de tareas cotidianas, de forma segura, contribuyen con el bienestar y la salud, mejorando los síntomas de la enfermedad.

Ejercicio:

- Realice ejercicios como: caminar, bailar o montar bicicleta, durante mínimo 30 y 40 minutos, entre 3 y 4 días a la semana.

El ejercicio debe ser **gradual y progresivo**. Debe empezar con esfuerzos pequeños e incrementarlos lentamente, por ejemplo:



Haga 5-10 minutos más de ejercicio o camine medio kilómetro más cada semana, hasta lograr un ejercicio moderado (no debe ser extenuante).

Si presenta síntomas como:

- Asfixia
- Cansancio exagerado
- Dolor en el pecho
- Otros

Debe descansar durante un tiempo hasta que se haya recuperado.

Tenga en cuenta las precauciones:



- Suspenda o no comience los ejercicios si presenta dolor en el pecho, fiebre o malestar general.
- Realice calentamiento previo y posterior estiramiento a la actividad física para evitar lesiones.
- Utilice tapabocas para realizar ejercicio fuera de casa (pandemia por Covid-19).

Estas indicaciones pertenecen a una guía general, es posible que el equipo de Fisioterapia, su médico o enfermera del programa de Falla Cardíaca recomienden actividades más específicas según el caso o estado de la enfermedad.

Ante cualquier duda o inquietud, consulte:

Servicio de Cardiología - Clínica de Falla Cardíaca
Tel: 331 9090 Ext. 7445
Cel: 312 769 2310



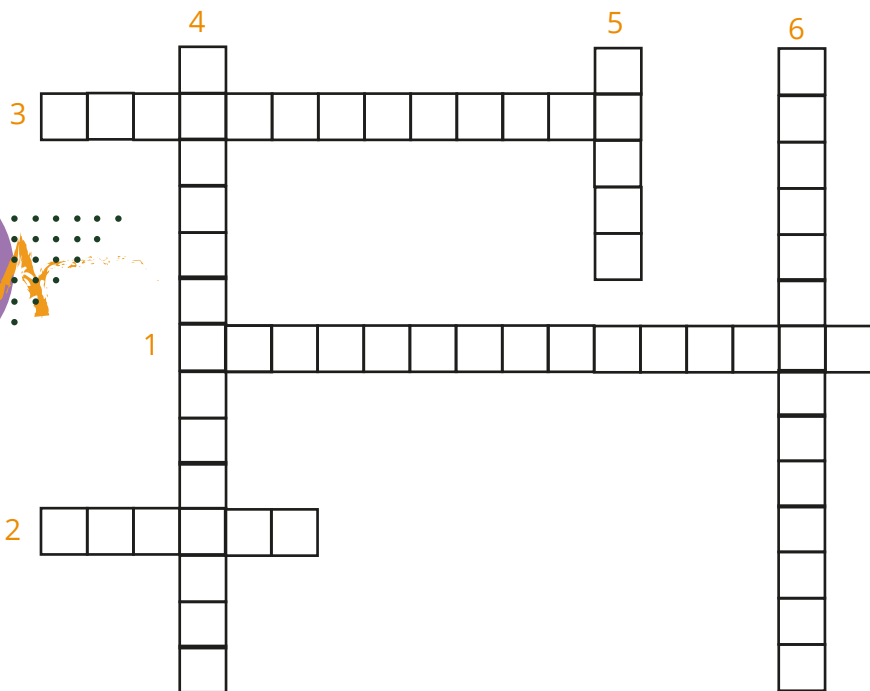
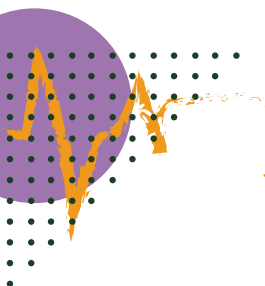
Actividades educativas

Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Ejercicio
- Caminar
- Calentamiento
- Movilidad
- Corazón
- Estiramiento
- Bienestar
- Deporte
- Dolor
- Salud
- Dinamismo
- Insuficiencia cardiaca
- Actividad física
- Bailar

I	D	E	F	B	A	I	L	A	R	M	A	S	L	D	G	H	I	J
N	A	E	L	M	O	C	Z	S	A	U	V	C	J	M	P	K	V	N
S	C	V	P	D	F	H	Y	N	S	A	L	U	D	O	T	H	Y	X
U	T	D	E	O	I	C	U	L	B	G	D	L	Z	B	Q	E	B	M
F	I	K	Q	A	R	N	C	A	X	N	Q	K	S	V	B	N	C	E
I	V	N	Y	R	F	T	U	H	Y	A	S	Z	W	B	X	A	Y	S
C	I	Z	A	N	W	K	E	L	D	O	L	O	R	K	L	H	X	T
I	D	O	K	V	L	V	A	Q	C	G	K	S	J	E	I	G	C	I
E	A	C	B	I	E	N	E	S	T	A	R	Z	N	T	S	M	Z	R
N	D	Q	N	U	J	X	X	K	O	D	F	T	D	I	I	O	J	A
C	F	J	A	O	E	A	S	W	N	C	A	M	I	N	A	R	S	M
I	Y	E	G	P	R	S	O	Y	D	M	I	O	W	N	E	L	U	I
A	S	Z	P	S	C	C	S	F	I	H	D	V	R	K	R	T	N	E
C	I	W	R	X	I	R	D	E	N	G	A	I	J	U	E	W	O	N
A	C	K	B	E	C	W	N	L	A	K	S	L	O	G	B	I	G	T
R	A	G	I	S	I	T	A	R	M	Y	A	I	H	U	S	U	K	O
D	M	Y	X	H	O	S	G	B	I	C	E	D	P	F	R	C	Q	Z
I	P	Q	D	F	U	B	U	S	S	Q	K	A	S	H	X	Y	V	P
A	V	G	Y	Q	W	U	Q	N	M	J	Q	D	R	V	P	R	E	A
C	H	U	N	P	V	R	G	C	O	R	A	Z	O	N	L	H	Q	J
A	W	I	O	Z	T	J	P	Y	R	A	S	X	W	U	G	R	S	C

Resuelva el crucigrama:



Horizontales:

- 1 Lo que se realiza para contribuir con el bienestar y la salud, mejorando los síntomas de la enfermedad.
- 2 Ejercicio recomendado para mejor función cardiaca.
- 3 Actividad que se debe realizar previamente al ejercicio.

Verticales:

- 4 Debe evitarse para contribuir con el bienestar y la salud.
- 5 Síntoma que indica suspender el ejercicio.
- 6 Enfermedad cuyos síntomas mejoran con la realización de actividad física.



Salud oral y cardiopatías

¿Qué es la salud oral?

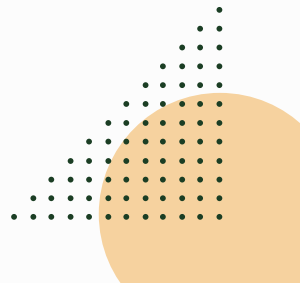
Es el estado en el que las estructuras relacionadas con la boca contribuyen al bienestar físico, mental y social, para gozar de una buena calidad de vida.

¿Qué relación tiene la salud oral y las enfermedades del corazón?

En la boca se encuentran bacterias que pueden generar caries y enfermedades tanto de la encía como otras que afectan la salud en general.

Cuando estas crecen fuera de control causan infecciones en la encía y convierten la boca en un puerto de entrada de infecciones al torrente sanguíneo.

Al llegar al corazón y adherirse a cualquier área ocasionan inflamación y por ende, enfermedades como la endocarditis: una infección del revestimiento interno del corazón.



Factores de riesgo

- Tabaco.
- Estrés.
- Enfermedades generales que alteren las defensas: diabetes, osteoporosis, VIH, lupus, trasplantes, entre otras.
- Cambios hormonales: embarazo, menopausia.
- Antecedentes familiares.
- Enfermedad periodontal e inflamación.

Signos de alarma

- Sangrado o enrojecimiento de las encías.
- Mal aliento.
- Hipersensibilidad al frío.
- Movilidad y dolor de la encía o los dientes.



Tratamientos

- Hábitos adecuados de higiene oral.
- Limpieza completa de la placa bacteriana en la encía.
- Control de placa y bacterias por debajo de la encía (raspado).
- En casos avanzados, cirugía.

Recomendaciones para una buena salud oral y prevención de las cardiopatías asociadas

- Prevención: una adecuada higiene oral y exámenes dentales con regularidad, protege contra el desarrollo de enfermedades de las encías.
- Seguir una correcta rutina de higiene oral, después de cada comida, utilizando hilo dental.
- Profilaxis: antes de cualquier procedimiento, se debe realizar tratamiento con antibiótico formulado por el médico. Recuerde no automedicarse.
- Visitar al odontólogo una vez al año o antes si se requiere.
- Llevar un estilo de vida saludable que ayude a mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades.

IMPORTANTE:

Todo paciente que será sometido a cirugías complejas como las de corazón, requieren recibir revisión de la cavidad oral y tratamiento de las enfermedades en dientes y encías.

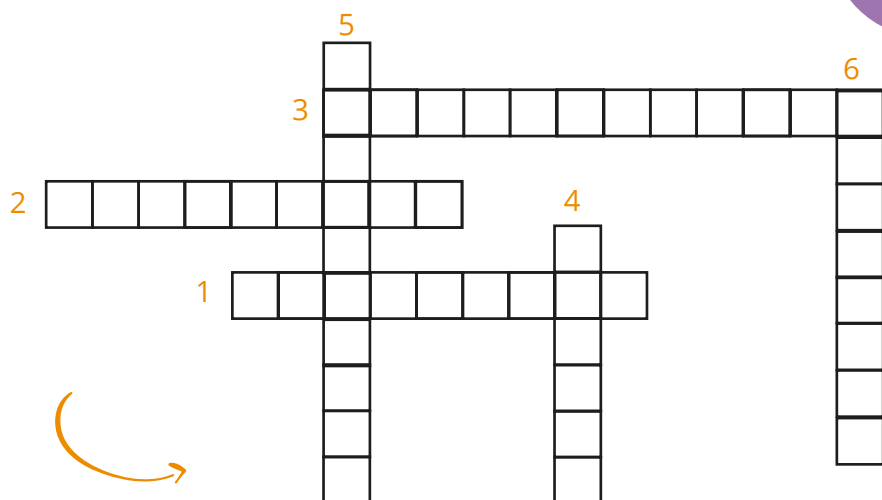
Actividades educativas

Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Cepillo
- Placa
- Enfermedad
- Dientes
- Crema dental
- Endocarditis
- Caries
- Enjuague
- Infección
- Odontólogo
- Encías
- Bacterias
- Hilo dental
- Corazón
- Salud

I	D	O	C	B	F	I	P	A	Q	M	A	S	L	U	E	H	J	J
H	A	N	E	G	S	B	Z	S	A	X	V	C	J	M	N	K	V	N
D	K	H	P	R	F	C	Y	O	B	C	L	U	A	O	C	H	Y	X
R	B	D	I	E	N	T	E	S	B	A	Q	L	I	B	I	C	B	M
E	I	K	L	L	R	N	K	C	L	R	Q	C	Z	O	A	Y	J	E
J	V	O	L	I	O	T	U	J	Y	D	C	Z	W	G	S	V	Y	N
C	I	Z	O	N	W	D	Y	K	S	E	R	C	R	A	F	H	X	S
E	N	J	U	A	G	U	E	E	F	X	H	O	L	N	V	A	G	C
W	K	S	G	I	C	I	S	N	Y	V	A	L	N	U	I	M	Z	I
N	A	Q	I	V	J	X	I	F	T	P	R	E	H	S	D	A	D	S
V	F	K	R	A	O	A	S	E	N	A	P	S	I	N	A	R	S	N
I	Y	G	D	P	R	I	O	R	D	T	L	T	X	Q	D	S	U	D
A	S	Z	B	E	O	P	S	M	I	U	A	U	C	K	S	R	S	T
C	I	W	M	X	R	H	G	E	N	L	C	R	J	Z	V	W	I	D
S	C	K	O	W	F	Q	N	D	W	N	A	G	M	G	B	I	G	N
E	D	Y	G	O	G	T	A	A	M	K	F	W	H	U	R	U	K	O
I	M	T	X	S	O	E	N	D	O	C	A	R	D	I	T	I	S	Z
R	P	X	Q	F	P	B	P	I	S	Q	K	A	U	H	X	Y	V	A
A	V	I	Y	Q	W	U	Q	C	M	J	Q	D	L	V	P	L	K	R
C	R	E	M	A	D	E	N	T	A	L	O	Z	A	N	I	H	Q	O
A	W	U	Y	Z	B	A	C	T	E	R	I	A	S	U	G	R	S	C

Resuelva el crucigrama:



Horizontales:

- 1 Capacidad de realizar actividades como: morder, masticar, sonreír y hablar.
- 2 Se encuentran en la boca y pueden producir caries e inflamación de las encías.
- 3 Infección del revestimiento interno del corazón.

Verticales:

- 4 Factor de riesgo para padecer enfermedades de la cavidad oral.
- 5 Actividad que se debe realizar después de cada comida para prevenir infecciones y caries.
- 6 Signo de alarma de enfermedad de la cavidad oral.

Ante cualquier duda o inquietud, consulte:

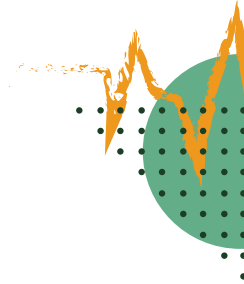
Servicio de Cardiología - Clínica de Falla Cardíaca

Tel: 331 9090 Ext. 7445

Cel: 312 769 2310



www.valledelili.org



Factores de riesgo cardiovascular

Aunque todas las personas tienen cierto grado de riesgo de sufrir alguna enfermedad cardiovascular, existen factores que pueden aumentar la probabilidad de presentarlas.

Tenga en cuenta que:

- Fumar aumenta hasta 3 veces el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.
- El consumo excesivo de alcohol puede causar hipertensión arterial y aumentar los niveles de colesterol en la sangre, lo que podría ocasionar una enfermedad coronaria.
- Las personas mayores de 50 años tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades del corazón.



- La falta de actividad física (sedentarismo) están relacionadas con el sobrepeso y la obesidad, lo que podría desencadenar en hipertensión arterial y otras enfermedades cardiovasculares.
- Una dieta alta en grasas saturadas aumenta los niveles de colesterol en la sangre y puede ocasionar enfermedad coronaria.
- Si los padres o hermanos han padecido una enfermedad cardiovascular, es doblemente probable que se desarrollen enfermedades similares (herencia).
- La obesidad, especialmente la grasa acumulada en el abdomen puede afectar en gran medida el corazón.



Ante cualquier duda o inquietud, consulte:

Servicio de Cardiología - Clínica de Falla Cardíaca

Tel: 331 9090 Ext. 7445

Cel: 312 769 2310

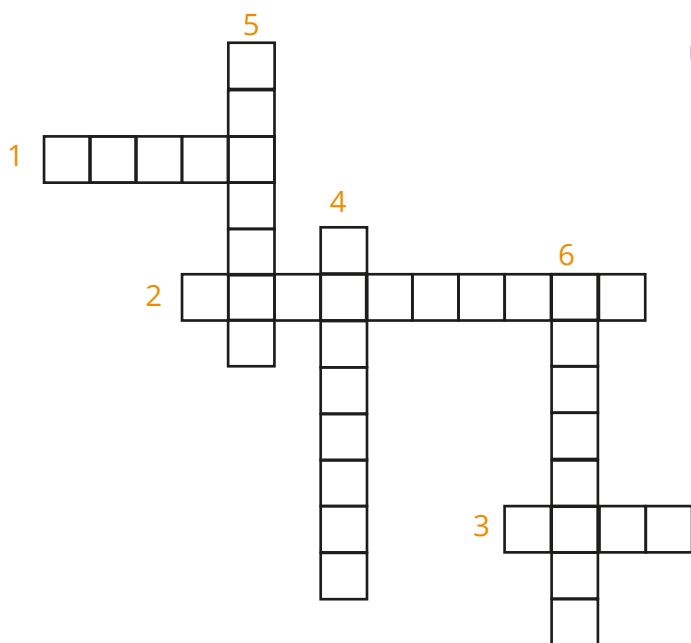
Actividades educativas

Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Alcohol
- Ejercicio
- Edad
- Riesgo
- Herencia
- Cardiovascular
- Fumar
- Obesidad
- Enfermedad
- Colesterol
- Corazón
- Grasas
- Dieta
- Sedentarismo
- Sobrepeso

I	D	O	C	B	F	I	L	A	Q	M	A	S	L	U	G	H	I	J
H	A	N	L	G	S	B	Z	S	A	X	V	C	J	M	P	K	V	N
E	K	V	P	D	F	C	Y	O	S	C	L	U	A	O	T	H	Y	X
R	T	D	S	O	I	K	U	L	B	A	Q	L	Z	B	Q	A	B	M
E	I	K	E	Y	R	N	E	J	E	R	C	I	C	I	O	N	J	E
N	V	O	D	I	F	T	U	F	Y	D	S	Z	W	G	B	V	Y	N
C	I	Z	E	N	W	K	B	K	T	I	A	C	R	A	E	H	X	F
I	D	O	N	V	L	V	A	L	C	O	H	O	L	N	S	G	C	E
A	K	C	T	I	C	I	E	S	T	V	A	L	N	T	I	M	Z	R
N	J	Q	A	U	J	X	F	U	M	A	R	E	H	E	D	A	D	M
C	F	G	R	A	S	A	S	W	N	S	Q	S	I	N	A	R	S	E
I	Y	E	I	P	R	I	O	Y	D	C	O	T	X	I	D	S	U	D
A	S	Z	S	Y	C	P	S	N	I	U	D	E	A	K	S	R	N	A
C	I	W	M	X	I	H	G	I	N	L	K	R	J	Z	V	W	I	D
A	C	K	O	W	F	O	N	L	W	A	I	O	M	G	B	I	G	T
G	N	A	G	D	G	T	A	X	M	R	A	L	H	U	S	U	K	L
D	M	T	X	S	O	B	R	E	P	E	S	O	B	N	R	C	Q	Z
I	P	E	E	F	U	B	U	H	S	Q	K	A	S	H	X	Y	V	P
A	V	I	Y	Q	W	U	Q	N	M	J	Q	D	R	V	P	R	K	A
C	R	D	N	P	Q	R	G	C	O	R	A	Z	O	N	D	H	Q	J
A	W	U	Y	Z	C	J	P	Y	R	A	S	X	W	U	G	R	S	C

Resuelva el crucigrama:



Horizontales:

- 1 Hábito que aumenta 3 veces la probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular.
- 2 El consumo excesivo de alcohol puede aumentar sus niveles en la sangre.
- 3 Factor de riesgo natural de la vida.

Verticales:

- 4 Condición que aumenta la probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular si los padres o hermanos también la padecen.
- 5 Órgano del cuerpo que se debe cuidar adoptando un estilo de vida saludable.
- 6 Acumulación de grasa en diferentes partes del cuerpo.





Recomendaciones nutricionales

para el paciente con falla cardiaca:

Sodio:

La sal es la principal fuente de sodio de la dieta. El consumo excesivo de ésta retiene líquidos, incrementando el trabajo del corazón. Por esta razón, se debe disminuir la cantidad de sal en la preparación de alimentos y evitar el consumo de:

- Carnes frías o conservadas con sal.
- Embutidos.
- Sal de ajo y sal de cebollas.
- Caldos concentrados.
- Enlatados.
- Pescado seco.
- Leche en polvo.
- Bases para carnes, salsa soya, inglesa, negra y de tomate.
- Alimentos de paquete como: sopas, papitas, maní salado.



Grasas:

Son una importante fuente de energía y de vitaminas. Se debe consumir grasas saludables como: aguacate, frutos secos (nueces, almendras), semillas de girasol y de calabaza, y los aceites de oliva, canola, girasol o maíz.

Se debe evitar el consumo de:

Chorizo, tocino, carnes grasas, nata, piel de pollo, crema de leche, margarina o mantequilla, aceite de palma, entre otros.



Potasio y magnesio:

Desempeña múltiples funciones en el cuerpo. Estos se pierden al usar medicamentos para eliminar líquidos retenidos por la falla cardíaca, por lo cual se debe asegurar la ingesta (3 a 5 porciones al día), de los siguientes alimentos:

Banano, guayaba, naranja, papaya, melón, papa, zanahoria, tallo de apio, ahuyama, tomate crudo, coliflor, plátano, semillas, nueces, legumbres, cereales sin moler y verduras de color verde oscuro.



Si toma un medicamento diurético como Furosemida, sus necesidades nutricionales de potasio y magnesio podrían cambiar. Consulte con su médico tratante.

Peso adecuado:

Los pacientes con insuficiencia cardíaca moderada o grave pueden presentar falta de apetito, malnutrición y pérdida de peso importante. En estos casos, es necesario una evaluación del estado nutricional y seguir las recomendaciones del personal de salud.

En las personas obesas o con sobrepeso es recomendable adelgazar, siempre bajo control médico y de un nutricionista. Esto permitirá reducir los síntomas, desacelerar la progresión de la enfermedad y mejorar la calidad de vida.



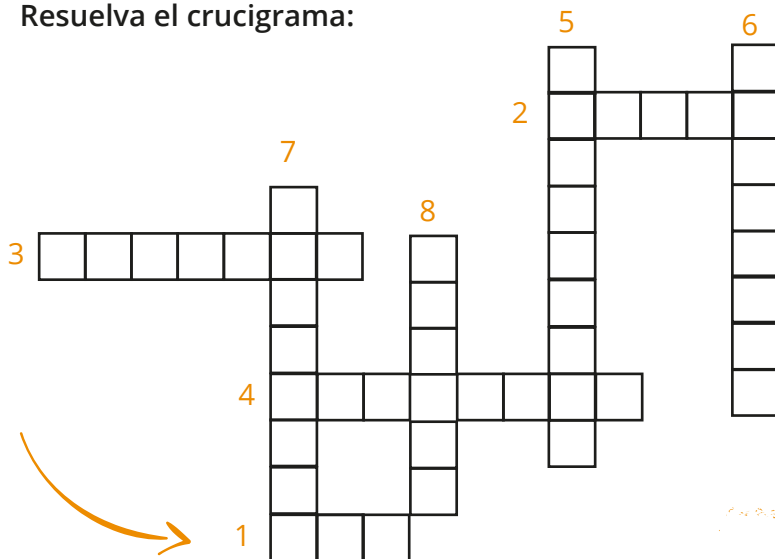
Actividades educativas

Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Dieta
- Hábitos saludables
- Potasio
- Alimentación
- Grasas
- Magnesio
- Salud
- Carbohidratos
- Obesidad
- Peso
- Sal
- Control
- Minerales
- Bienestar
- Furosemeda

D	I	E	T	A	C	D	U	A	R	Q	A	S	L	D	G	H	I	J
N	A	E	L	M	L	B	Z	S	L	U	V	C	J	M	P	K	V	N
S	F	V	P	D	F	I	Y	D	S	C	L	T	D	A	J	H	Y	X
U	D	F	E	Q	I	E	M	A	G	N	E	S	I	O	Q	A	B	M
F	I	K	C	A	R	N	C	E	X	C	Q	K	B	V	B	N	C	V
I	V	N	Y	O	F	E	U	M	N	Z	S	Z	W	B	X	C	Y	S
H	I	P	A	W	N	S	Y	X	D	T	L	O	R	K	B	A	X	N
I	D	O	K	V	L	T	C	Q	G	P	A	S	J	E	I	R	C	I
E	A	T	G	I	E	A	R	U	G	C	R	C	N	T	S	B	Z	R
N	Z	A	N	T	J	R	X	O	Q	Y	F	K	I	N	I	O	J	A
C	F	S	A	O	C	K	S	W	L	C	A	M	I	O	T	H	G	M
H	Y	I	G	P	Z	N	O	Y	N	M	I	S	W	H	N	I	U	I
K	S	O	B	E	S	I	D	A	D	D	A	V	R	K	E	D	N	N
C	I	W	R	X	P	R	D	E	U	S	W	I	J	U	O	R	O	E
A	C	K	P	E	C	W	N	L	A	K	R	Z	C	G	B	A	G	R
R	A	G	V	L	I	U	A	R	M	Y	A	I	H	U	I	T	K	A
Z	M	Y	X	H	O	S	G	U	G	C	Q	D	P	E	S	O	Q	L
I	F	Q	D	F	U	R	O	S	E	M	I	D	A	H	X	S	V	E
N	V	L	Y	Q	W	U	Q	N	K	J	N	O	R	V	P	R	Q	S
C	H	A	B	I	T	O	S	S	A	L	U	D	A	B	L	E	S	J
A	W	S	O	Z	T	J	P	Y	R	A	Z	X	W	U	G	R	H	C

Resuelva el crucigrama:



Horizontales:

- 1 Principal fuente de sodio de la dieta.
- 2 Variedad y cantidad de alimentos que se consumen cada día.
- 3 Mineral que se disminuye al tomar medicamentos diuréticos.
- 4 Acumulación de grasa excesiva en el cuerpo.

Verticales:

- 5 Recomendación para las personas obesas o con sobrepeso.
- 6 Para mejorar sus niveles, se deben ingerir de 3 a 5 porciones al día de este mineral.
- 7 Cuando se lleva un control adecuado del peso, estos se reducen, mejorando la calidad de vida.
- 8 Fuente de energía y vitaminas que se encuentra en el aguacate, los frutos secos y semillas de girasol.



www.valledelili.org

Servicio de Cardiología - Clínica de Falla Cardíaca

Tel: 331 9090 Ext. 7445

Cel: 312 769 2310

