

Recomendaciones para poder disfrutar del verano para pacientes con insuficiencia cardiaca

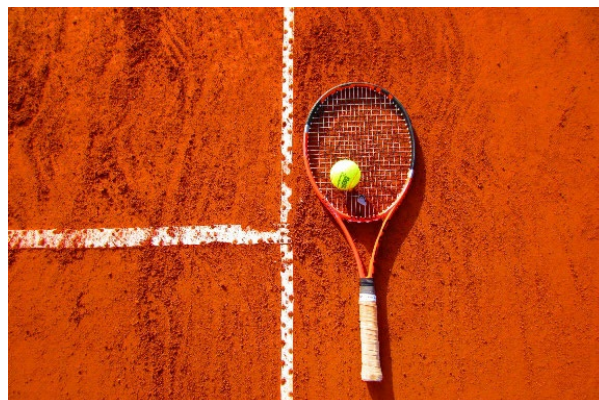
- *Con la llegada del verano y las altas temperaturas cuidarse el corazón es imprescindible para prevenir situaciones de riesgo*
- *Las personas con insuficiencia cardiaca no deben practicar ejercicio al aire libre en condiciones de mucho calor, ya que su corazón tiene una menor capacidad de reserva para eliminar el calor del cuerpo y puede sobrecargarse¹*
- *Hidratarse y mantener una dieta saludable son algunos de los consejos a tener en cuenta durante el verano para los pacientes con insuficiencia cardiaca*

Sant Cugat del Vallès, 13 de julio de 2022 – Durante las vacaciones de verano, se tiende a ser más laxo en el cuidado de la salud, por ese motivo desde la Alianza de **Boehringer Ingelheim y Lilly** en su compromiso por el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades cardio metabólicas como la insuficiencia cardiaca o la diabetes tipo 2 recomiendan seguir una serie de precauciones durante el periodo estival.

Con el fin de concienciar y respetar las pautas indicadas por los profesionales sanitarios, a continuación una serie de consejos para que las altas temperaturas no perjudiquen a las personas con estas patologías:

1. **Limitar los esfuerzos físicos al aire libre si hace mucho calor:**

El Texas Heart Institute recalca el hecho de que las personas que sufren insuficiencia cardiaca no deben practicar ejercicio al aire libre en condiciones de mucho calor, puesto que su corazón tiene una menor capacidad de reserva para eliminar el calor del cuerpo y puede sobrecargarse¹. La práctica de ejercicio es necesaria para mantener un hábito de vida saludable. En verano, se recomienda hacerlo a primera hora de la mañana o última de la tarde, evitando las horas de mayor exposición solar.



- ### 2. **No consumir tabaco ni alcohol:**
- estos tóxicos están desaconsejados para todos los ciudadanos, pero en concreto en el caso de pacientes con insuficiencia cardiaca, los expertos recomiendan no beber alcohol ni fumar, debido a que ambos influyen en el

¹ Fundación del Corazón. "El calor puede alterar nuestra salud cardiovascular": <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2215-el-calor-puede-alterar-nuestra-salud-cardiovascular.html>

aumento de peso (algo que deben controlar estos pacientes) y son perjudiciales para la salud.²

- 3. Mantener las rutinas de descanso:** es conveniente mantener las rutinas de sueño durmiendo entre 7 o 8 horas diarias para reponer fuerzas. Según un estudio publicado por el *European Journal Preventive Cardiology*, aquellas personas con buenos hábitos de vida saludable que duermen un mínimo de 7 horas diarias reducen hasta un 65% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares³.



- 4. Llevar una dieta saludable:** durante el verano se suelen alterar las rutinas de alimentación. Por ello es imprescindible mantener una dieta mediterránea como aliada de la salud para el corazón, ya que puede ayudar a prevenir la diabetes y la hipertensión, que están estrechamente relacionadas con el riesgo cardiovascular y priorizando las frutas, verduras y evitando el consumo excesivo de carne.¹



- 5. Hidratarse de forma regular:** es esencial mantenerse hidratado puesto que ayuda a eliminar toxinas, mantener los riñones en buen estado y compensar la pérdida de líquidos diaria. Es importante que no aumente la retención de líquidos en pacientes con insuficiencia cardíaca.⁴



- 6. Adherencia al tratamiento:** el cambio de rutinas que se produce durante el verano también puede afectar a la adherencia a la medicación. Recordatorios y trucos para que no se produzcan los olvidos son imprescindibles para mantener la toma de la medicación a la hora señalada y en caso de dudas consultar con el/la médico de referencia. Si se viaja es importante asegurarse de tener suficiente

² Fundación del Corazón. "Dieta para la insuficiencia cardíaca": <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1179-dieta-insuficiencia-cardiaca.html#:~:text=El%20mantenimiento%20de%20un%20peso%20adecuado%20ayuda%20a,insuficiencia%20cardiaca%2C%20es%20importante%20mantener%20un%20peso%20saludable.>

³ Fundación Española del Corazón. "Dormir al menos siete horas al día reduce un 65% el riesgo cardiovascular si se lleva una vida saludable": <https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2640-dormir-al-menos-siete-horas-al-dia-reduce-un-65-el-riesgo-cardiovascular-si-se-lleva-una-vida-saludable.html>

⁴ Asociación de Pacientes cardíacos con corazón. "6 consejos para este verano si tienes insuficiencia cardíaca": <http://canariosconcorazon.com/6-consejos-para-este-verano-si-tienes-insuficiencia-cardiaca/>

medicación y en caso de que se olvide tomar la mediación no se recomienda doblar la dosis. Es una buena idea llevar una lista de medicamentos en la cartera.

“No debemos olvidar que la insuficiencia cardiaca es una enfermedad crónica que acompañará al paciente a lo largo de toda su vida. Por lo tanto, una vez realizado el diagnóstico, es muy importante que la persona siga detenidamente las pautas de tratamiento, tanto las farmacológicas como de modificación del estilo de vida (llevar una dieta saludable, hidratarse y controlar la toma de líquidos, evitar el tabaco y el alcohol,...), ya que de ello dependerá la progresión de éste síndrome y contribuirá a la disminución del número de descompensaciones y recaídas que requieran de ingreso hospitalario”, señala Maite San Saturnino como presidenta de Cardioalianza.



Boehringer Ingelheim y Eli Lilly and Company

En enero de 2011, Boehringer Ingelheim y Eli Lilly and Company anunciaron una alianza en el campo de la diabetes que se centra en cuatro compuestos en desarrollo que representan a varias clases de tratamientos. La alianza aprovecha los éxitos de ambas empresas, que son dos de las empresas farmacéuticas líderes del mundo, combinando los sólidos antecedentes de Boehringer Ingelheim en cuanto a innovación basada en la investigación y la innovadora investigación de Lilly, además de su experiencia y su historia de pionera en el campo de la diabetes. Al unir fuerzas, las empresas demuestran compromiso con la atención de los pacientes con diabetes y se mantienen unidas para concentrarse en las necesidades de los pacientes. Obtenga más información sobre la alianza en www.boehringer-ingelheim.com o www.lilly.com.

Boehringer Ingelheim “Aportar valor a través de la innovación”

Boehringer Ingelheim trabaja en terapias innovadoras que mejoren la vida de los humanos y los animales. Como empresa biofarmacéutica líder en investigación, crea valor a través de la innovación en áreas de alta necesidad médica insatisfecha. Fundada en 1885 y, desde entonces, de propiedad familiar, Boehringer Ingelheim tiene una perspectiva a largo plazo. Alrededor de 52.000 empleados atienden a más de 130 mercados en las tres áreas de negocios: salud humana, salud animal y producción biofarmacéutica. Conoce más en www.boehringer-ingelheim.es

Sobre Lilly

Lilly es un líder global de la atención sanitaria que une pasión con innovación para mejorar la vida de las personas en todo el mundo. Nuestra compañía fue fundada hace más de un siglo por un hombre comprometido a fabricar medicinas de gran calidad que atienden necesidades reales. Hoy seguimos siendo fieles a esa misión en nuestro trabajo. En todo el mundo los empleados de Lilly trabajan para descubrir y ofrecer medicamentos esenciales a aquellos que los necesitan, mejorar la comprensión y el tratamiento de la enfermedad y contribuir a las comunidades a través de la acción social y el voluntariado. Si desea más información sobre Lilly, visítenos en www.lilly.com y www.lilly.es.