

Control de la insuficiencia cardíaca

Ajustes al estilo de vida



Además de seguir el plan de tratamiento provisto por su médico y de tomar los medicamentos recetados según las instrucciones, puede hacer cambios en su estilo de vida para controlar su enfermedad. Al adoptar una dieta saludable y buenos hábitos en su estilo de vida, puede ayudar a aliviar sus síntomas de insuficiencia cardíaca. Estas son algunas modificaciones que puede tomar en cuenta.



MEJORE SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS

- Analice sus hábitos de alimentación y pruebe una dieta sana para el corazón que sea baja en sodio y grasas saturadas.
- Aprenda a interpretar y entender las etiquetas de los alimentos para evitar los que sean altos en sodios y grasas saturadas.
- Suspenda su consumo de alcohol, o límitelo a un máximo de una bebida, dos o tres veces por semana.
- Elimine o limite su consumo de cafeína, y evite también comer alimentos procesados.
- Seleccione productos lácteos bajos en grasas o sin grasas.
- Coma pescado al menos dos veces por semana.
- Coma pequeñas cantidades de carnes magras y aves sin piel.
- Coma de cuatro a cinco porciones al día de frutas y verduras, frescas o congeladas.



ADOpte EL EJERCICIO

- Modifique sus actividades cotidianas para descansar lo suficiente y no causar demasiado esfuerzo a su corazón.
- Cuando sus síntomas se estabilicen, comience un plan de ejercicio que le recomiende su médico.
- Trate de ejercitarse por lo menos 30 minutos al día, que puede dividir en tres sesiones de 10 minutos.



ADOpte HÁBITOS SANOS ADICIONALES

- Deje de fumar (si aún no lo había dejado) y trate de evitar la exposición al humo secundario.
- Evite o reduzca el estrés.
- Pésese todos los días para detectar cualquier aumento repentino de peso (que puede indicar acumulación de líquidos).
- Mantenga un diario de los síntomas que presenta y anote todos los cambios.
- Siga consultando a su médico con regularidad para controlar su enfermedad.

► Encuentre más información y herramientas en: [HealthCentral.com/HFGuide-Espanol](https://www.healthcentral.com/HFGuide-Espanol)