

Más información

SALUD RESPONDE  
902 505 060



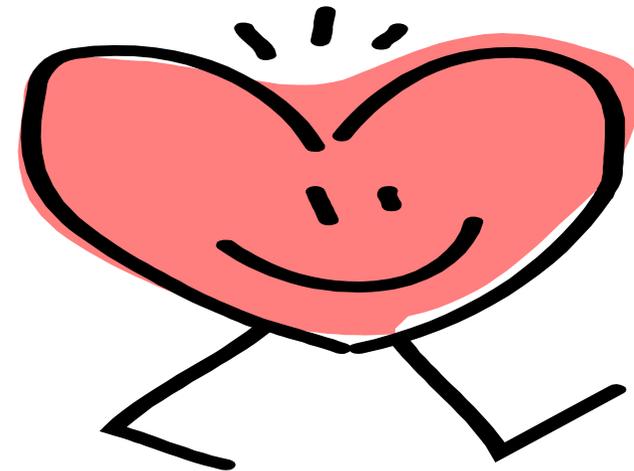
[www.ehppo.es](http://www.ehppo.es)



Empresa Pública Hospital de Poniente  
CONSEJERÍA DE SALUD

Andalucía  
*al máximo*

# RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON PATOLOGÍA CARDIACA



Empresa Pública Hospital de Poniente  
CONSEJERÍA DE SALUD

## Alimentación

- Debe acostumbrarse a cocinar sin sal, evitando alimentos ricos en sodio, conservas, precocinados, embutidos, aperitivos salados etc...
- No debe comer abundantemente, es mejor tomar alimento más veces al día y menos cantidad.
- Si padece diabetes, hiperlipemia u obesidad, deberá seguir dieta correspondiente a estas patologías.

## Eliminación

- Recuerde que no debe hacer esfuerzos bruscos, por lo tanto es aconsejable evitar estreñimientos llevando una dieta rica en fibra, ejercicio diario siempre que su médico así lo aconseje.
- Observar diuresis, si nota que orina poco debe consultar con su médico y/o enfermera. Debe controlar el aumento de peso y vigilar inflamación de pies y tobillos.

## Higiene

- Debe mantener la piel limpia, seca e hidratada. Acostúmbrese a usar crema hidratante después del baño, evite el alcohol y colonias. Para favorecer la circulación sanguínea es aconsejable realizar suaves masajes ascendentes todos los días.
- No debe llevar ropa que le apriete, especialmente cinturones, cinturillas, corbatas, medias, calcetines etc...

## Movilidad

- Realizar ejercicios de tipo aeróbico: andar, nadar, bicicleta estática etc. Comienzo suave, evitando fatigarse, realizando regularmente de 30 - 60 minutos al día, pudiendo subir poco a poco el tiempo e intensidad de los ejercicios, evitarlos tras las comidas o con temperaturas extremas.
- No realizar ejercicios bruscos
- Actividad sexual: Es recomendable actitud pasiva, evitar fatigarse. Consultar si inapetencia o disfunción erectil.

## Seguridad

Si se ahoga más de lo habitual, tiene crisis de asfixia nocturna, le aparece o empeora el hinchazón de sus piernas o abdomen ( debe pesarse con frecuencia y regularidad para detectarlo precozmente), o nota que orina menos consultará rápidamente.

## Seguimiento de su tratamiento

- Puede provocar descompensación el mal cumplimiento de su medicación, dieta, o seguimiento médico. Consumo de otros fármacos sin consultar. Infecciones interrecurrentes ( respiratorias, urinarias, digestivas...)
- Medidas preventivas: Evitar cambios de temperatura y transgresiones dietéticas, vacunarse de la gripe, consultar antes de viajar y tratamiento precoz de las infecciones.