Vivir bien con insuficiencia cardíaca

Una guía para entender, manejar y cuidar su corazón

CENTRAL HEALTH

La insuficiencia cardíaca ocurre cuando el corazón está demasiado débil o demasiado rígido para bombear suficiente sangre al cuerpo. Este folleto explica qué es la insuficiencia cardíaca, qué la puede causar y cómo los médicos la encuentran y la tratan.

También aprenderá cómo cuidarse en casa, qué hacer si empieza a sentirse mal y cómo una alimentación saludable, mantenerse activo y tomar sus medicamentos puede ayudarle a vivir bien.

Aprender sobre la insuficiencia cardíaca y seguir su plan de cuidado puede ayudarle a sentirse mejor, mantenerse activo y proteger su corazón.



Tabla de contenido

Cómo la insuficiencia cardíaca afecta su corazón 2

Tres tipos principales de insuficiencia cardíaca 3

Insuficiencia del lado izquierdo del corazón 3

Insuficiencia del lado derecho del corazón 3

Causas comunes de la insuficiencia cardíaca 4

Factores de riesgo de insuficiencia cardíaca 4

Cuáles son sus síntomas 5

Cómo se detecta la insuficiencia cardíaca 6

Historial médico y examen físico 6

Análisis de sangre 6

Radiografía de tórax 6

Ecocardiograma 6

Cómo se trata la insuficiencia cardíaca 7

Medicinas 7

Procedimientos y cirugías 8

Cuidado personal en casa 9

Qué hacer si se siente enfermo 10

Perspectiva de la insuficiencia cardíaca 11

Manejo de líquidos e insuficiencia cardíaca 12

Controle su consumo de líquidos 12

Controle su peso 12

Consejos para mantenerse en control 13

Consejos de cuidado personal en casa 14

Lea las etiquetas 14

Compare las marcas 14

Revise su despensa 14

Cómo limitar los alimentos con alto contenido de sodio 15

Consejos para comer menos sal 15

Otros condimentos en lugar de sal 15

Mi plato: guía de comidas 16

Cómo armar su plato 16

Guía para planificar sus comidas 17

Cómo se ve una porción 18

Manejo de su dieta 19

Ejercicio adecuado 21

Guía para ejercicios 21

Cómo la insuficiencia cardíaca afecta su corazón

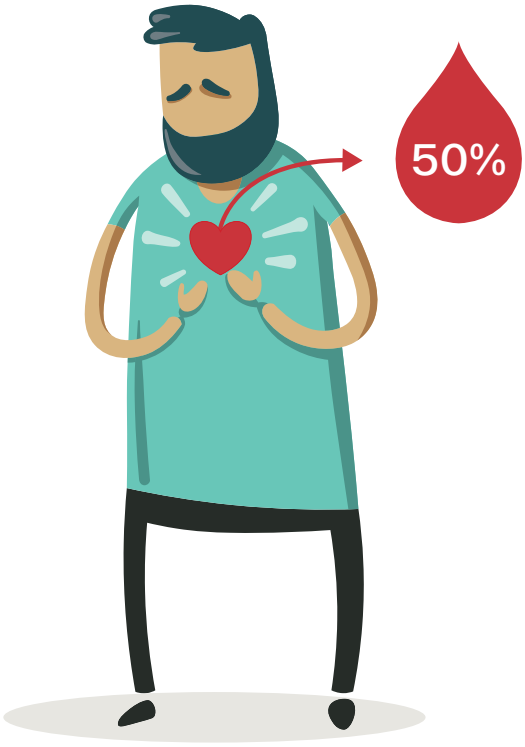
La insuficiencia cardíaca ocurre cuando el músculo del corazón no bombea la sangre tan bien como debería. El corazón puede estar demasiado débil o demasiado rígido para bombear de manera eficiente.

- Cuando el corazón no bombea suficiente sangre, el líquido puede acumularse en el cuerpo.
- El líquido puede acumularse en los pulmones y causar dificultad para respirar.
- El líquido también puede acumularse en las piernas y el abdomen y causar hinchazón y aumento de peso.

La insuficiencia cardíaca puede evitar que el cuerpo reciba suficiente oxígeno y puede causar que otros órganos trabajen más y se dañen con el tiempo.

La fracción de eyección es una manera de medir qué tan bien funciona el corazón. Muestra cuánta sangre bombea el corazón con cada latido.

- Los médicos usan un ecocardiograma (ultrasonido del corazón) para medirla.
- Una fracción de eyección normal es mayor del 50%. Un número más bajo puede significar que el corazón está más débil.
- También puede tener insuficiencia cardíaca aun si su fracción de eyección es normal.



En algunos casos, la insuficiencia cardíaca puede mejorar con medicamentos, ciertos procedimientos cardíacos o al tratar la causa. Sin tratamiento, puede empeorar con el tiempo y volverse potencialmente mortal.

Tres tipos principales de insuficiencia cardíaca

Cada persona puede tener un tipo diferente de insuficiencia cardíaca. Saber cuál tiene le ayuda a su equipo de cuidado a elegir el mejor tratamiento.

Insuficiencia cardíaca del lado izquierdo

El ventrículo izquierdo es la principal cámara de bombeo del corazón. Envía sangre al resto del cuerpo y a la mayoría de los órganos. Si el ventrículo izquierdo está débil, rígido o muy grueso, el corazón no puede bombear suficiente sangre. Esto puede causar que el líquido se acumule en los pulmones y en el cuerpo.

Hay dos tipos principales de insuficiencia cardíaca del lado izquierdo.

1 Músculo cardíaco débil

Cuando el músculo del corazón está débil, bombea menos sangre con cada latido. Esto se llama insuficiencia cardíaca con fracción de eyección reducida (HFrEF). La fracción de eyección es menor del 50%.

Causas comunes incluyen:

- Arterias del corazón bloqueadas o un ataque cardíaco previo
- Latidos cardíacos irregulares (arritmias)
- Problemas de las válvulas cardíacas
- Consumo de alcohol
- Uso de drogas estimulantes
- Ciertas infecciones virales
- Problemas de la tiroides
- Causas genéticas o hereditarias

2 Músculo cardíaco rígido

Porque el corazón no se llena por completo:

- La sangre y el líquido pueden regresar a los pulmones
- Puede causar dificultad para respirar
- Puede causar hinchazón en el cuerpo

3 Insuficiencia cardíaca del lado derecho

Las enfermedades pulmonares y otros problemas cardíacos pueden debilitar el lado derecho del corazón. Cuando esto ocurre, el líquido puede acumularse en las piernas y en el abdomen, causando hinchazón.

Causas comunes de la insuficiencia cardíaca

Las causas más comunes de la insuficiencia cardíaca son:

1. Arterias del corazón bloqueadas por acumulación de colesterol (enfermedad de las arterias coronarias)
2. Presión arterial alta
3. Latido cardíaco irregular (fibrilación auricular)

Otras causas pueden incluir:

- Uso de drogas estimulantes
- Infecciones virales del corazón (miocarditis)
- Exceso de hormona tiroidea (hipertiroidismo)
- Medicamentos contra el cáncer
- Problemas de las válvulas cardíacas
- En algunas personas, no se encuentra una causa, o puede presentarse en varias personas de la misma familia

Factores de riesgo de insuficiencia cardíaca



Fumar



Diabetes



Colesterol alto



Sobrepeso



Consumo de alcohol y uso de drogas estimulantes



Apnea del sueño



Reducir los factores de riesgo puede ayudar a evitar que la insuficiencia cardíaca empeore. Vivir de manera saludable para el corazón significa:

- Mantener un peso saludable
- Estar físicamente activo
- Comer alimentos bajos en grasa y sal

Estos pasos pueden disminuir los síntomas y proteger su corazón.

Cuáles son sus síntomas

- ☐ Dificultad para respirar al hacer actividad o al acostarse
- ☐ Dolor u opresión en el pecho
- ☐ Tos persistente o silbidos al respirar
- ☐ Latido rápido o irregular
- ☐ Hinchazón en las piernas, tobillos y pies
- ☐ Hinchazón del abdomen
- ☐ Náuseas o falta de apetito
- ☐ Aumento rápido de peso por acumulación de líquido
- ☐ Dificultad para hacer ejercicio
- ☐ Sentirse cansado o débil
- ☐ Confusión o menos claridad mental



Cómo se detecta la insuficiencia cardíaca

Los médicos detectan la insuficiencia cardíaca al hacer un examen físico y varias pruebas básicas, como análisis de sangre, una radiografía de tórax y un ecocardiograma. Estas pruebas ayudan al equipo de cuidado a saber qué tan bien está funcionando su corazón.

Historial médico y examen físico

Su médico revisará su historial médico y le hará un examen físico.

Esto ayuda a identificar sus síntomas, los medicamentos que toma y otros problemas de salud que pueden afectar su corazón.

Análisis de sangre

Se toma una pequeña muestra de sangre del brazo.

El laboratorio revisa su sangre para ver:

- Sodio y potasio (electrolitos): muestran cómo su cuerpo maneja los líquidos
- Albúmina: muestra su nutrición y la función del hígado
- Colesterol y triglicéridos: muestran los niveles de grasa en sangre
- Creatinina: muestra la función del riñón
- BNP o NT-proBNP: marcadores que muestran el esfuerzo del corazón

Resultados anormales pueden indicar que el corazón, los riñones o el hígado están bajo estrés.

Radiografía de tórax

Una radiografía de tórax se realiza en el consultorio o en un laboratorio de radiología.

Puede mostrar:

- Si el corazón está agrandado
- Si hay líquido en los pulmones

Ecocardiograma

Un ecocardiograma es un ultrasonido del corazón que toma imágenes en movimiento. Muestra qué tan bien bombea el corazón, cómo se abren y cierran las válvulas cardíacas, y la fracción de eyección (EF), que indica cuánta sangre bombea el corazón con cada latido.

Estas imágenes ayudan a confirmar si tiene insuficiencia cardíaca y qué tipo tiene (HFrEF o HFpEF). Su cardiólogo también puede ordenar una prueba de esfuerzo o un cateterismo cardíaco para buscar obstrucciones en las arterias del corazón.

Cómo se trata la insuficiencia cardíaca

El tratamiento de la insuficiencia cardíaca depende del tipo que tenga. Puede incluir medicamentos, cambios en el estilo de vida y, en algunos casos, procedimientos médicos. Su médico hablará con usted sobre cuál es el mejor tratamiento.

Medicinas

Hay varios tipos de medicinas para tratar la insuficiencia cardíaca. Algunas eliminan el exceso de líquido y otras ayudan al corazón a funcionar mejor con el tiempo.

Medicinas para eliminar el exceso de líquido

Estas medicinas también se llaman diuréticos o "píldoras de agua". Ayudan al cuerpo a eliminar líquido adicional al hacer que orine con más frecuencia. Quitar el exceso de líquido reduce la presión sobre el corazón, disminuye la hinchazón y puede hacer que se sienta mejor.

Ejemplos comunes:

- Furosemida (Lasix)
- Bumetanida (Bumex)
- Torsemida (Demadex)

Ayuda al corazón a funcionar mejor

Hay cuatro grupos principales de medicinas que ayudan al corazón a mejorar con el tiempo. Estas medicinas pueden ayudarle a vivir más tiempo y sentirse mejor con insuficiencia cardíaca.

1 **Betabloqueadores**
Ejemplos: metoprolol, carvedilol

Disminuyen la frecuencia cardíaca para que el corazón no tenga que trabajar tanto.

2 **Inhibidores del sistema renina–angiotensina (SRAA)**
Ejemplos: losartán, Entresto® (valsartán/sacubitril), valsartán, candesartán, lisinopril, benazepril, ramipril

Ayudan a mantener el corazón fuerte y reducen el riesgo de hospitalizaciones.

3 **Antagonistas de la aldosterona**
Ejemplos: espironolactona, eplerenona

Ayudan a fortalecer el corazón.

4 **Inhibidores de SGLT2**
Ejemplos: Jardiance®, Farxiga®, Invokana®

Ayudan a reducir el riesgo de hospitalización por insuficiencia cardíaca.

Procedimientos y cirugías

En algunos casos, su médico puede recomendar un procedimiento o una cirugía para ayudar a que su corazón funcione mejor. Esto puede mejorar los síntomas y ayudar a prevenir complicaciones graves. Su médico le explicará qué esperar antes, durante y después del procedimiento.

Procedimiento	Propósito
Cateterismo cardíaco	• Una arteria bloqueada puede debilitar el corazón. • Los médicos revisan si hay bloqueos en las arterias del corazón usando un tinte especial y rayos X. • Abrir una arteria bloqueada puede ayudar al corazón a funcionar mejor. • Si es necesario, se puede colocar un stent (un pequeño tubo de metal) para mantener la arteria abierta.
Ultrasonido transesofágico	• Proporciona una vista cercana del corazón. • Se introduce una sonda suave por la garganta para obtener imágenes claras.
Cardioversión	• Se usa si hay un ritmo irregular como fibrilación auricular. • Una pequeña descarga eléctrica ayuda a que el corazón vuelva a un ritmo normal.
Cirugía de bypass	• Se recomienda cuando hay muchas arterias del corazón bloqueadas. • Se usa una vena o arteria de otra parte del cuerpo para desviar el flujo alrededor del bloqueo.
Reparación o reemplazo de válvulas	• Para válvulas con fugas o bloqueadas. • Puede hacerse con un procedimiento mínimamente invasivo o con cirugía a corazón abierto.
Marcapasos o desfibrilador	• Dispositivos que ayudan a controlar ritmos cardíacos peligrosos. • Pueden prevenir la muerte súbita.

Cuidado personal en casa para la insuficiencia cardíaca

Usted puede tomar medidas diarias en casa para ayudar a mantener su corazón saludable. Siga los pasos que se indican a continuación.



Medicinas

Tome sus medicinas exactamente como se las recetó su médico.

No se salte dosis. No tomar sus medicinas puede empeorar la insuficiencia cardíaca y hacer que regresen los síntomas.



Pésese todos los días

Conozca su "peso seco," que es su peso normal cuando no está reteniendo líquido.

Pésese cada mañana después de orinar y antes de comer.

Anote su peso todos los días para ver los cambios con el tiempo.

- Si aumenta dos (2) libras en un día o cinco (5) libras en una semana, llame a su médico.
- El aumento rápido de peso puede significar que su cuerpo está reteniendo líquido y que sus medicinas pueden necesitar ajustes.



Controle su presión arterial y su frecuencia cardíaca

Algunos medicamentos para el corazón pueden cambiar su presión arterial o su frecuencia cardíaca.

Revise estos valores todos los días, aproximadamente a la misma hora. Hágalo al menos una (1) hora después de tomar sus medicinas.

Lleve un registro y tráigalo a cada cita médica.



Dieta y ejercicio

Coma alimentos saludables para el corazón que sean bajos en sal y grasa.

Manténgase activo con actividades seguras, como caminar.

Si le cuesta hacer ejercicio, hable con su médico sobre otras opciones para mantenerse activo.

Qué hacer si se siente enfermo

Si nota síntomas nuevos o que empeoran, como dificultad para respirar, hinchazón en las piernas o aumento rápido de peso, su insuficiencia cardíaca puede estar empeorando.

Siga estos pasos de inmediato, en este orden:

1 **Controle su peso**
Pésese cada mañana después de orinar y antes de comer.

Si su peso aumenta dos (2) libras en un día o cinco (5) libras en una semana, llame a su médico. Esto puede significar que su cuerpo está reteniendo líquido.

2 **Registre sus números**
Anote su peso, presión arterial y frecuencia cardíaca todos los días.

Traiga su registro a cada cita médica para que su equipo de cuidado pueda ver los cambios.

3 **Llame para recibir apoyo de enfermería**
Llame al Centro de Navegación del Paciente al 512.978.8130 y pida hablar con una enfermera. Ellos pueden ayudarle a manejar sus síntomas, programar una cita o coordinar transporte.

4 **Vaya al hospital si es necesario**
Vaya al hospital si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar severa, incluso en reposo.
- Desmayo o sensación de que se puede desmayar.
- Dolor en el pecho que no desaparece.
- Presión arterial sistólica (número superior) menor de 90.
- Presión arterial sistólica mayor de 200.
- Frecuencia cardíaca mayor de 120 con mareo o debilidad.

Perspectiva de la insuficiencia cardíaca

Tener insuficiencia cardíaca no significa que su vida se acaba.

Con tratamiento, usted puede vivir una vida activa y satisfactoria. Puede trabajar, pasar tiempo con su familia y hacer las cosas que disfruta.

La perspectiva puede ser diferente para cada persona.

Su pronóstico depende de:

- Sus factores de riesgo
- Qué tan bien bombea sangre su corazón (fracción de eyección)
- Qué tan graves son sus síntomas
- Cómo responde su corazón al tratamiento
- Qué tan bien sigue su plan de cuidado — tomar sus medicinas, asistir a sus citas y registrar su peso, presión arterial y pulso
- Comer alimentos bajos en sal para ayudar a reducir la acumulación de líquido

Tomar sus medicinas, mantenerse activo, comer alimentos saludables y ver a su médico con regularidad puede ayudarle a vivir bien con insuficiencia cardíaca.



Manejo de líquidos e insuficiencia cardíaca

El líquido puede acumularse en el cuerpo cuando el corazón no bombea la sangre tan bien como debería.

Demasiado líquido puede causar hinchazón, aumento de peso y dificultad para respirar.

Su médico puede pedirle que limite la cantidad de líquido que toma cada día y que lleve un registro de su peso diario.

Controle su consumo de líquidos

Su médico le dirá si necesita limitar la cantidad de líquidos que toma en un día.

Use una taza o un recipiente para medir la cantidad de líquidos que bebe. Mantenga un registro escrito de todo lo que consume.

Recuerde incluir todo lo que es líquido o se convierte en líquido, como:

- Agua, jugo, leche, café y té
- Caldos y sopas
- Helado, gelatina, sorbetes y paletas
- Leche en el cereal

Hable con su médico sobre si es seguro beber alcohol.

Mi límite diario de líquidos:_____mL/día

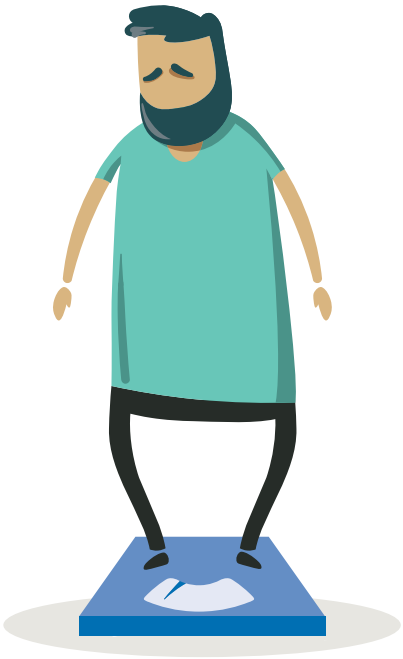
Controle su peso

Pésese cada mañana después de orinar y antes de comer. Esto muestra su "peso seco"—su peso normal cuando no está reteniendo líquido.

Llame a su médico si aumenta dos (2) libras en un día o cinco (5) libras en una semana.

El aumento rápido de peso puede significar que está reteniendo demasiado líquido.

Un aumento rápido de peso puede significar que su cuerpo está reteniendo demasiado líquido.



Llevar un registro de su peso y consumo de líquidos ayuda a su médico a ajustar su plan de cuidado y sus medicinas si es necesario.

Consejos para mantenerse en control

Haga lo siguiente:

- Use la misma taza o botella cada día para medir los líquidos.
- Anote todo lo que bebe y la cantidad.
- Pésese cada mañana después de orinar y antes de comer.
- Lleve su registro de peso y líquidos a todas sus citas médicas.

Evite lo siguiente:

- Beber más de su límite diario de líquidos.
- Olvidar contar alimentos que se derriten, como helado o paletas.
- Dejar de pesarse durante varios (3–4) días seguidos.
- Ignorar un aumento rápido de peso o hinchazón. Llame a su médico de inmediato.



Consejos de cuidado personal en casa

Lea las etiquetas

Cuando elija un alimento, revise la etiqueta de Información Nutricional.

- Busque la línea que dice sodio (sodio significa sal).
- Si tiene más de 300 mg por porción, considere otra opción; ese alimento tiene demasiada sal.
- Elija alimentos con 300 mg o menos por porción.
- No consuma más de 2,000 mg de sodio en un (1) día.

Información Nutricional

6 porciones por envase

Tamaño de la porción **1 taza (230g)**

Cantidad por porción

Calorías **245**

	% Valor Diario*
Grasa Total 12g	**14%**
Grasa Saturada 2g	**10%**
Grasas Trans 0g	
Colesterol 8mg	**3%**
Sodio 210mg	**9%**
Carbohidratos Totales 34g	**12%**
Fibra Dietética 7g	**25%**
Azúcares Totales 5g	
Incluye 4g de Azúcares Añadidos	**8%**
Proteína 11g	
Vitamina D 4mcg	20%
Calcio 210mg	16%
Hierro 3mg	15%
Potasio 380mg	8%

* El % de Valor Diario (VD) indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a una dieta diaria. Se utilizan 2,000 calorías al día como referencia para nutrición general.

Compare las marcas

El mismo tipo de alimento puede tener cantidades diferentes de sal.

Revise más de una marca y escoja la que tenga menos sodio.

Revise su despensa

Mire los alimentos que ya tiene en casa y revise sus etiquetas.

Si un alimento es alto en sal, cómalo con menos frecuencia y compre una opción con menos sodio la próxima vez.

Ejemplos de alimentos altos en sal:

- Pizza
- Enchiladas
- Frijoles refritos
- Papas fritas de bolsa
- Espagueti preparado
- Hamburguesas y papas fritas
- Salsa de soya
- Carnes frías
- Pan blanco
- Queso

Cómo limitar los alimentos altos en sodio

La palabra sodio significa sal. Consumir demasiada sal puede hacer que su cuerpo retenga líquido y que su corazón trabaje más. No debe consumir más de 2,000 mg (media cucharadita) de sal al día.

Esto incluye el sodio que ya está presente en los alimentos y cualquier sal adicional que agregue al comer.

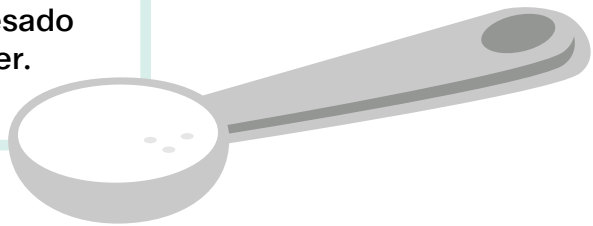
Consejos para comer menos sal

- Lea las etiquetas de los alimentos y lleve un registro de cuánto sodio consume.
- Evite agregar sal en la mesa.
- Elija alimentos frescos. Las carnes, el pollo, el pescado, las frutas y las verduras frescas tienen menos sodio que los alimentos enlatados o empacados.
- Limite los alimentos procesados, como sopas enlatadas, salsas, queso, galletas, carnes frías y comidas congeladas. Cuanto más procesado esté un alimento, más sodio suele contener.

1/2 cucharadita de sal por día.

2000 mg es el equivalente a 1/2 cucharadita.

Este es el sodio que ya está incluido en su comida diaria.



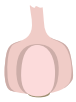
Otros condimentos en lugar de sal



Romero



Cebolla



Ajo



Limón



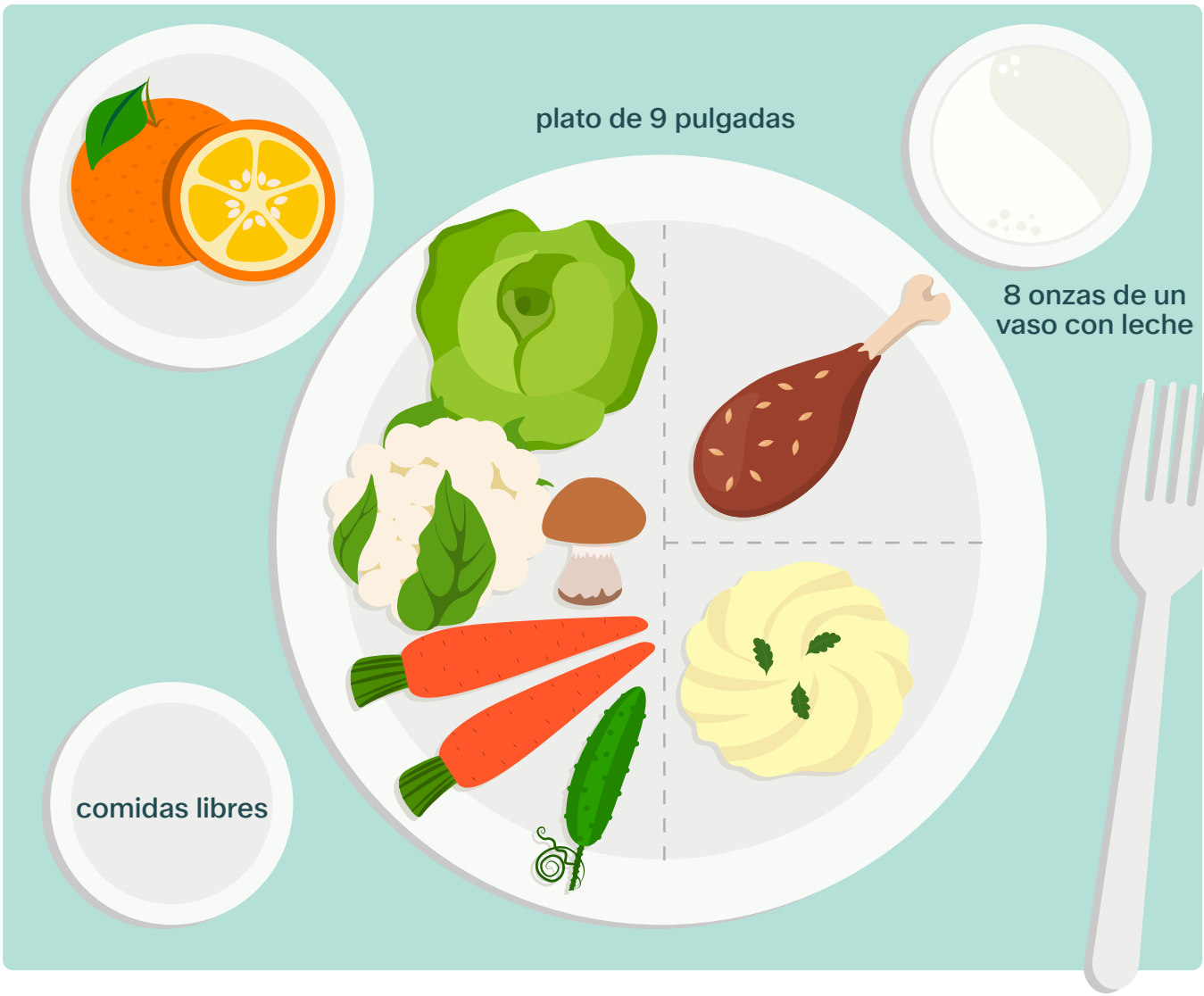
Pimienta



Productos Dash

Puede darle más sabor a la comida sin agregar sal. Usar romero, cebolla, ajo, limón, pimienta o productos Dash puede ayudar a darle más sabor a la comida sin agregar sal. Asar o rostizar los alimentos también puede darles más sabor sin agregar sal.

Mi plato: guía de comidas



Cómo armar su plato

- Llene la mitad de su plato con diferentes frutas y verduras.
- Llene una cuarta parte (1/4) de su plato con proteína magra como pollo o pescado (aproximadamente 3 onzas).
- Llene una cuarta parte (1/4) de su plato con alimentos con almidón, como arroz integral o papas.
- Cuando cocine, use un poco de aceite saludable como aceite de oliva o de aguacate (aproximadamente 1 cucharada).

Guía para planificar sus comidas

Carbohidratos
Elija tres (3) porciones en cada comida.* Entre estas opciones, incluya panes y almidones, frutas, algunas verduras y leches o lácteos. Si su plan de comida es diferente, puede ajustar las porciones a su medida.

Ejemplos de porciones a continuación:

Granos integrales
- 1 rebanada de pan integral
- 1/3 taza de arroz integral o pasta de trigo
- ½ taza de avena o papas
- ¾ taza de cereal seco

Frutas y verduras
- 1 taza de verduras frescas
- ½ taza de verduras cocidas
- 1 fruta pequeña (como una manzana o una pera)
- 1 taza de fruta fresca
- ½ taza de fruta enlatada en jugo
- ½ taza de jugo de fruta

Productos lácteos
- 1 taza de leche baja en grasa (1% o 2%)
- 1 taza de leche de soya

Proteína
Elija de 1–3 onzas de proteína magra en cada comida.*

Ejemplos de una porción:
- 1 onza de carne magra como pollo o pescado
- 1 huevo o clara de huevo
- 1 onza de queso
- ¼ de requesón bajo en grasa

Grasas y aceites
Elija 1–2 porciones en cada comida.*

Ejemplos de una porción:
- 1 cucharada de aceite, margarina o mantequilla
- 1 cucharada de aderezo para ensalada o mayonesa

Comidas libres
Comidas que tienen menos de 20 calorías por porción.

Puede consumirlos como desee*:
- La mayoría de verduras
- Refrescos sin azúcar
- Café negro o té sin azúcar

* Nota: si tiene un plan de comida personalizado, el número de porciones puede ser diferente.

Cómo se ve una porción

1 taza
- Una pelota de béisbol o su puño
- Esta porción sirve para: arroz cocido, pasta, verduras, cereal y leche



1/2 taza
- Un foco o una pelota de tenis
- Esta porción sirve para: fruta, yogurt, frijoles y puré de papa



1/3 taza
- Un huevo
- Esta porción sirve para: granola, queso rallado y salsas



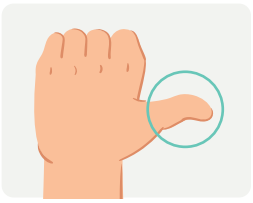
1/4 taza
- Cuatro dados
- Esta porción sirve para: granos, cereal y queso rallado



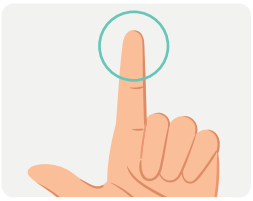
2 cucharadas
- Una pelota de golf
- Esta porción sirve para: mantequilla de maní y aderezos



1 cucharada
- Su pulgar (del nudillo a la punta)
- Esta porción sirve para: aceite, mantequilla y mayonesa



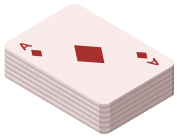
1 cucharadita
- La punta de su dedo (tamaño de un dado)
- Esta porción sirve para: azúcar, mostaza y especias



1 onza
- Dos dados o una rebanada de queso
- Esta porción sirve para: nueces, queso y chocolate

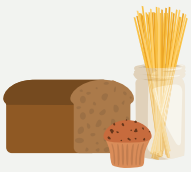


3 onzas
- Una baraja de cartas o la palma de su mano (sin contar los dedos)
- Esta porción sirve para: carne, pescado y pollo



Manejo de su dieta

	Comidas a elegir	Comidas a limitar
Verduras 	• Verduras frescas o congeladas • Verduras enlatadas, enjuagadas antes de cocinar • Verduras enlatadas "sin sal añadida"	• Verduras enlatadas con sal • Verduras cocidas con grasas sólidas (tocino, manteca y mantequilla) • Verduras fritas • Sopas enlatadas
Frutas 	• Frutas frescas o congeladas • Frutas enlatadas, enjugadas con agua	• Frutas con azúcar como ingrediente principal • Frutas enlatadas caramelizadas • Pasteles basados en fruta
Proteínas 	• Carne de res magra con menos de 7% de grasa • Pollo sin piel (preferiblemente solo la carne blanca) • Atún o salmón enlatado, enjuagado • Huevos frescos o sustitutos de huevo • Frijoles cocidos sin sal • Mantequilla de maní natural	• Carne de res con más de 10% de grasa • Pollo con piel o carne oscura • Carnes fritas • Atún o salmón en aceite • Embutidos y salchichas • Tocino (de cualquier tipo) • Carne seca • Huevos fritos • Quiche regular • Frijoles cocidos con sal • Frijoles refritos • Comidas congeladas con más de 300 miligramos de sal por porción
Lácteos 	• Leche baja en grasa (descremada o 2%) • Yogurt bajo en grasa • Quesos suaves como requesón y mozzarella	• Leche entera (4%) • Yogurt regular • Quesos regulares como cheddar y americano

	Comidas a elegir	Comidas a limitar
Pan y granos 	• Arroz • Avena regular • Pasta • Papas cocidas sin sal • Cereal frío • Pan integral • Galletas sin sal • Palomitas sin sal • Tortillas de maíz • Panqueques caseros • Pan de maíz sin sal	• Pan blanco • Tortillas de harina • Panecillos • Masa para pasteles
Grasas y aceites 	• Mantequilla o margarina sin sal (poca cantidad) • Aceite de oliva	• Salsa de soya • Aceitunas • Nueces saladas • Mantequilla o margarina regular • Aderezos para ensalada • Mayonesa • Manteca • Salsa • Kétchup

Bebidas 	• Café y té sin cafeína
	• Reduce su consumo de alcohol:
	  • Mujeres: hasta una (1) bebida al día
	  • Hombres: hasta dos (2) bebidas al día
		• Café y té con cafeína
		• Refrescos y bebidas embotelladas
		• Jugos de fruta
		• Exceso de bebidas alcoholizadas:
		  • Mujeres: más de una (1) bebida al día
		  • Hombres: más de dos (2) bebidas al día

Otros 	• Postres bajos en calorías y grasas • Pastel tipo ángel • Gelatina y paletas sin azúcar (por ejemplo, JELL-O®) • Sustitutos de azúcar (por ejemplo, Equal®, Splenda®)	• Sodas • Helados • Miel • Jaleas • Productos con azúcar como ingrediente principal • Pasteles • Galletas

Ejercicio adecuado



Siempre hable con su proveedor de salud antes de empezar cualquier actividad

La insuficiencia cardíaca puede hacerle sentir cansado y con menos energía para moverse. Sin embargo, mantenerse activo ayuda a que su corazón funcione mejor, incluso si se siente débil.

No hay un límite único de ejercicio para todas las personas con insuficiencia cardíaca. Lo más importante es cuidarse y escuchar a su cuerpo. El ejercicio ligero a moderado, como caminar o hacer cardio de baja intensidad, suele ser lo mejor.

Trate de hacer 30 minutos de actividad al día. Pregunte a su médico el nivel de ejercicio adecuado para usted.

Esto puede incluir caminar, cardio ligero o ejercicios suaves de fuerza, como levantar pesas livianas o usar bandas de resistencia.

Guía para ejercicios

Siga las siguientes fases para llegar poco a poco a 30–40 minutos de caminata diaria.

Fase 1
Empiece caminando a un paso cómodo por 5–10 minutos o según le indique su médico

Fase 2
Cada vez que camine, agregue 1–2 minutos progresivamente de acuerdo a como se sienta capaz. También puede hacer periodos cortos de actividades físicas varias veces al día.

Fase 3
Llegue poco a poco a 30–40 minutos de caminata al día. Descanse cuando lo necesite. No importa si hace ejercicio todo de una vez o en partes más cortas.

Por ejemplo, tres (3) caminatas de 10 minutos o seis (6) caminatas de 5 minutos son igual de beneficiosas.

Lo que cuenta es el total de tiempo que se mueve cada día.

Notas

Notas

Notas

