

RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DIARIA AL ALTA, PACIENTES CON PATOLOGÍA CARDIACA.

ALIMENTACIÓN.

- Equilibrar la ingesta habitual de alimentos, basada en una dieta equilibrada, evitando los alimentos ricos en sodio, conservas, aperitivos salados y embutidos.



- Coma diariamente frutas y verduras, al menos 5 raciones al día.
- Hacer de 4 a 5 comidas al día, evitando el picoteo entre ellas, teniendo en cuenta que es mejor comer más veces pero menos cantidad.
- Limita la ingesta de sal, azúcares y grasas.



- Beber al menos 2 litros de agua al día.



- Usar para cocinar aceite de oliva con moderación.

- En caso de padecer diabetes, hiperlipemia u obesidad, deberá seguir la dieta correspondiente a su patología.

ELIMINACIÓN. (Precauciones, signos a vigilar, etc...)

- Recuerde que no debe hacer esfuerzos bruscos.
- Evite el estreñimiento, llevando una dieta rica en fibras, y en caso de estreñimiento severo consulte con su médico.



- **Vigilar diuresis**, si nota que orina poco consulte con su médico o enfermero. Debe controlar el aumento de peso y vigilar la inflamación de pies y tobillo.



HIGIENE.

- Debe mantener su piel limpia, seca e hidratada, aconsejable el uso de crema hidratante después del baño, evite el alcohol y las colonias.
- Reducir la exposición al calor, baños calientes o baños de sol.



- Aconsejable duchas de agua fría en las piernas para activar la función venosa.
- Masajear sus piernas tantas veces como pueda, desde el pie hasta el muslo, en dirección a la circulación, aumento del retorno venoso.



ROPA Y CALZADO.

- Es aconsejable no llevar ropa ajustada, evite pantalones ceñidos, cinturones, corbatas, corsés y medias muy ajustadas.



- Llevar zapatos de tacón cómodos, evitando zapatos planos y muy altos, preferiblemente de unos 2 a 3 centímetros ya que favorece el retorno venoso.

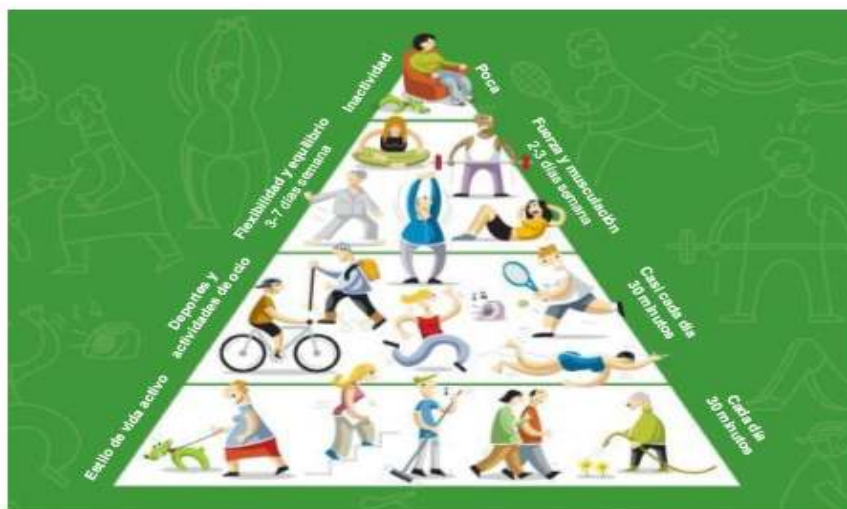
MOVILIDAD.

- Consulte a su equipo sanitario qué tipo de ejercicio le conviene realizar y con qué frecuencia.
- El ejercicio físico adecuado, es una parte fundamental del tratamiento.



- No realizar ejercicios bruscos, comienzo suave evitando la fatiga, con duración de 30 a 60 minutos.
- Realizar ejercicios de tipo aeróbico, andar, nadar, bicicleta estática, etc...
- Evite realizar los ejercicios en lugares poco transitados o de difícil acceso.

Pirámide de la actividad física



- El ejercicio al aire libre es aconsejable, evitando realizarlo si hace mucho frío o calor.
- Evite permanecer muchas horas sentado en su casa.
- Después de realizar un ejercicio físico evite tomar agua fría.
- Actividad Sexual: Es recomendable una actitud pasiva, evitar fatigarse. Consulte si inapetencia o disfunción eréctil.

SEGURIDAD. (Síntomas y signos de descompensación)

- Si se ahoga más de lo habitual, tiene crisis de asfixia nocturna, le aparece o empeora el hinchazón de piernas o

abdomen, (debe pesarse con frecuencia y regularidad para detectarlo precozmente), nota que orina menos, consultar rápidamente.



HÁBITOS TÓXICOS.

- Evitar hábitos tóxicos, NO FUMAR, NO ABUSAR DEL ALCOHOL, ESTRÉS, EXCESO DE PESO, debido a que son factores de riesgo para las enfermedades del corazón y circulación.



SEGUIMIENTO DE SU TRATAMIENTO.

- EL MAL CUMPLIMIENTO de su tratamiento, dieta o seguimiento médico, puede provocarle una descompensación de su enfermedad.



- INFECCIONES recurrentes en fase aguda (RESPIRATORIAS, URINARIAS , DIGESTIVAS...) pueden provocarle también descompensación.



HÁBITOS SALUDABLES.

- Es recomendable adoptar un estilo de vida saludable, basado en una alimentación equilibrada, ejercicio físico regular según

forma física, y evitar el alcohol, tabaco, estrés, obesidad, y el control la hipertensión y diabetes, todo ello necesario para cuidar nuestro corazón.



MEDIDAS PREVENTIVAS.

- Evitar cambios de temperatura y transgresiones dietéticas.
- Aconsejable la vacuna de la gripe.
- Consultar sobre viajes y tratamiento precoz de las infecciones.
- Antes de su alta será educado/a para saber seguir su tratamiento.
- Acudirá a su Centro de Salud ante cualquier duda o malestar.

