

# Insuficiencia cardíaca: cambios en la dieta

Tiene una afección llamada insuficiencia cardíaca. Si usted tiene insuficiencia cardíaca, es más probable que se acumule líquido en su cuerpo debido a que el corazón no está funcionando bien. Esta acumulación hace que su corazón tenga que trabajar más duro para bombear la sangre. Además provoca síntomas como la falta de aliento y el edema (hinchazón). Esto frecuentemente se denomina insuficiencia cardíaca congestiva o ICC. Controlar la cantidad de sal (sodio) que usted come puede ayudar a prevenir la acumulación de líquido. Además, su médico podría indicarle que disminuya la cantidad de líquidos que bebe.

## Lectura de las etiquetas de los alimentos



Su proveedor de atención médica le dirá cuánto sodio puede consumir por día. Lea las etiquetas de los alimentos para llevar un registro. Tenga en mente que determinados alimentos tienen alto contenido de sal. Estos incluyen alimentos enlatados, congelados y procesados. Revise la cantidad de sal presente en cada porción. Controle los ingredientes con alto contenido de sodio. Estos incluyen el MSG (glutamato monosódico), el polvo de hornear y el fosfato de sodio.

## Coma menos sal

Dese el tiempo suficiente para acostumbrarse a comer menos sal. Puede llevarle algo de tiempo. He aquí algunos consejos que pueden ayudarle:

- Quite el salero de la mesa. Sustitúyalo por mezclas de hierbas y especias sin sal.
- Coma verduras frescas, o congeladas sin condimentos. Estas contienen mucha menos sal que las verduras enlatadas.

- Coma refrigerios con poco sodio como las versiones sin sal de pretzels, galletas o palomitas de maíz cocidas con aire caliente.
- No agregue sal a los alimentos que cocina. En cambio, sazónelos con pimienta, limón, ajo o cebolla.
- Cuando salga a comer, solicite que le preparen sus platos sin agregarles sal.
- No coma alimentos fritos ya que estos generalmente tienen gran cantidad de sal.
- Consulte con su proveedor de atención médica antes de usar estos sustitutos de la sal. Estos suelen contener potasio y pueden no ser beneficiosos para su salud. Esto dependerá de qué tan bien funcionen sus riñones y de los medicamentos que esté usando. Algunas personas necesitan potasio adicional, mientras que otras no.

## **Si le dicen que limite su consumo de líquido**

En algunos casos, quizás sea necesario que limite su consumo de líquido para prevenir la hinchazón. Se considera “líquido” a todo alimento que no es sólido a temperatura ambiente, lo cual incluye los helados y las sopas. Si su proveedor de atención médica le indica que limite los líquidos, pruebe a seguir estos consejos:

- Mida los líquidos en una taza de medir antes de tomarlos. Esto lo ayudará a cumplir con sus objetivos diarios.
- Enfrié bien las bebidas para hacerlas más refrescantes.
- Chupe rodajas de limón congelado para calmar la sed.
- Beba sólo cuando tenga sed.
- Mastique chicle sin azúcar o chupe caramelos duros sin azúcar para mantener húmeda la boca.
- Pésese diariamente para saber si el contenido de líquido en el cuerpo está aumentando.

## **Mi objetivo de sodio**

Su proveedor de atención médica podría darle un objetivo de sodio que debe cumplir todos los días. Este incluye el sodio que se encuentra en los alimentos así como también la sal agregada. Mi objetivo es comer no más de \_\_\_\_\_ mg de sodio por día.

## **Cuándo llamar a su proveedor de atención médica**

Llame a su proveedor inmediatamente si tiene alguna señal de que su insuficiencia cardíaca está empeorando. Por ejemplo:

- Aumento repentino de peso
- Mayor hinchazón en las piernas o los tobillos
- Dificultad leve para respirar cuando esté en reposo o por la noche durmiendo

- Aumento en la cantidad de almohadas que tiene para dormir o necesidad de dormir erguido en una silla
- Tos seca y áspera
- Falta de energía o sensación de mayor cansancio

## Cuándo llamar al 911

Llame al **911** si ocurre algo de lo siguiente:

- Dolor en el pecho
- Presión, molestias, o dolor en la mandíbula, el cuello o la espalda
- Dificultad grave para respirar, ya sea en reposo o durante alguna actividad
- Pulso acelerado o latido intenso del corazón que no es normal
- Desmayos o mareos intensos
- Confusión o incapacidad para pensar con claridad