

Insuficiencia Cardíaca Crónica

Guía para el paciente

Introducción: Instructivo para el paciente con insuficiencia cardíaca y su familia	2
Entendiendo al corazón.....	4
Entendiendo a la insuficiencia cardíaca	5
Manejando la Insuficiencia Cardíaca	8
Medicación	13
Conociendo a la SAL/SODIO	14
Conociendo al POTASIO.....	16
Anexo 1 - Bienvenida y Acuerdo de Colaboración	17
Anexo 2 - Medicación Actual	18
Anexo 3 - Grilla del Peso Diario	19
Anexo 4 - Actividad física en pacientes con insuficiencia cardíaca	20

Introducción:

Instructivo para el paciente con insuficiencia Cardíaca y su familia

La Insuficiencia Cardíaca es una enfermedad que se produce por una disminución de la fuerza del corazón para bombear la sangre y puede responder a diferentes causas. Los principales síntomas que tiene el paciente son debilidad (astenia) y dificultad para respirar (disnea), ya sea en reposo o frente a distintos grados de esfuerzo físico. Puede además tener acumulación de líquido en el cuerpo pero más evidente en las piernas (edemas).

Esta enfermedad tiene tendencia a presentar descompensaciones, especialmente si no se cumplen las pautas de tratamiento y control (dieta y medicación). El plan alimentario es básicamente sin sal (hiposódica). Le adjuntamos las normas generales para la realización de un plan alimentario hiposódico; de todas formas Ud. debe consultar a su médico y/o enfermera especializada en planes alimentarios para establecer la implementación de la misma, dado que todo plan debe adecuarse a los gustos y condiciones clínicas.

En algunos casos es necesario restringir la ingesta de líquidos.

El tratamiento con medicación consiste básicamente en drogas destinadas a eliminar la sal y agua del organismo (diuréticos), que mejoran el funcionamiento del músculo cardíaco, que mejoran la circulación periférica (vasodilatadores). Estas condiciones, además de aliviar sus síntomas, mejoran su expectativa de vida.

Si tiene dificultades económicas o de otro tipo para conseguir la medicación hágase lo saber a su médico. Es conveniente que usted tenga una pequeña reserva de los medicamentos que toma en forma habitual, para evitar que al acabarse alguno de ellos, se exponga a una descompensación por la suspensión.

Es conveniente que lleve una planilla de control de la medicación habitual que recibe.

El principal objetivo del tratamiento es evitar que produzca un cuadro de retención de agua y sal en el organismo. El incumplimiento del plan alimentario hiposódico y/o de la medicación, son las principales causas de descompensación y de reinternación.

¿Cómo saber si las cosas andan bien?

Además de los controles que su médico realiza en forma periódica, existen otras formas de evaluar la evolución de su enfermedad y que puede hacer usted mismo:

1. En primer lugar es conveniente controlar diariamente su peso, en las mismas condiciones (misma ropa, misma hora del día) y llevar un registro escrito de los valores. Cualquier modificación de peso mayor a 1 kg en un período menor de una semana debe llevarlo a consultar al médico rápidamente.

2. La aparición o el aumento de los edemas en las piernas, falta de aire, debilidad o la disminución de la diuresis (cantidad de orina) en 24 horas, deben llevarlo a consultar al médico rápidamente.
3. Ante el aumento de peso o de los síntomas de insuficiencia cardíaca debe disminuir la ingesta de líquido a no más de 1 litro por día y suprimir completamente la sal de su dieta hasta que logre contactar a su médico. Si Ud. estuviera recibiendo diuréticos puede tomar una dosis adicional (el doble). Si no logra consultar rápidamente a su médico concorra a la guardia del hospital.
4. Usted será incorporado en un Programa de Manejo de Enfermedades Crónicas, la Insuficiencia Cardíaca es una de ellas; está claramente demostrado que intervenir racionalmente en el manejo de las mismas, mejora la sobrevida y la calidad de vida de los pacientes.

Con respecto a la actividad física es muy importante que usted sepa que es recomendable que realice períodos de ejercicio físico en forma regular (varias veces por semana). El mismo puede efectuarse en el contexto de un programa de rehabilitación en el hospital, o realizarlo fuera de la institución, de acuerdo a las indicaciones de su médico. Durante los períodos de agravamiento de la enfermedad es necesario hacer reposos, y el ejercicio físico está contraindicado. La actividad sexual impone al organismo un esfuerzo equivalente a un ejercicio de moderada intensidad; es frecuente que la insuficiencia cardíaca se asocie a una disminución del interés sexual y de la potencia sexual en el caso de los hombres; es importante que converse con el médico cualquier duda con respecto a ese punto.

Usted no debe fumar

Además de los efectos nocivos del cigarrillo para cualquier persona sana, el tabaco provoca un agravamiento de su enfermedad, por lo tanto **no fume**. Pida ayuda a su médico, ya que existen métodos para dejar el cigarrillo.

Es conveniente evitar las bebidas alcohólicas ya que éstas pueden tener un efecto nocivo sobre el músculo cardíaco.

IMPORTANTE:

Este documento tiene carácter solamente orientador. Usted debe seguir las indicaciones médicas. Queremos recalcarle que del cumplimiento del plan alimentario y la medicación, depende en gran medida el pronóstico de su enfermedad.

Entendiendo al corazón

EL CORAZÓN NORMAL

- El **corazón normal** bombea la sangre a los órganos de su cuerpo.
- La sangre aporta el oxígeno necesario a los tejidos, dándoles energía
- La sangre remueve los residuos de sus tejidos y vuelve al corazón. Entonces el proceso comienza nuevamente.
- La parte derecha de su corazón bombea la sangre a través de sus pulmones para que se oxigene.
- La parte izquierda de su corazón bombea la sangre oxigenada al resto de su cuerpo.

EL CORAZÓN DEBILITADO

- El **corazón debilitado** no tiene la fuerza suficiente para aportar el oxígeno necesario a sus tejidos o para remover sus residuos
- Su cuerpo no tiene el oxígeno suficiente.
- Las toxinas y el líquido no pueden ser removidos por la sangre.
- Usted se siente cansado, debilitado y con falta de aire.
- Sus tejidos retienen líquido: se llama **edema**.
- El edema puede ocurrir en sus pies tobillos, piernas, abdomen y pulmones. Al acumularse líquido en los pulmones, empeora la falta de aire.
- Estos síntomas pueden aparecer con actividades intensas o aún ante esfuerzos mínimos o en reposo.

Entendiendo a la insuficiencia cardíaca

DEFINICIÓN

La Insuficiencia cardíaca es una condición médica en la cual el músculo cardíaco es débil y no es capaz de bombear la sangre en forma efectiva hacia los tejidos.

Cuando el corazón es débil, la fuerza en cada latido tampoco es capaz de remover los residuos de los tejidos.

Existen otros conceptos que Ud debe conocer:

CAUSAS

- Se puede padecer Insuficiencia Cardíaca aún con la contracción del músculo del corazón normal. A esto se lo llama **Insuficiencia Cardíaca "Diastólica"**.
- En ciertas circunstancias el cuadro de Insuficiencia Cardíaca puede empeorar y requerir la internación. Las principales causas de descompensación son: el incumplimiento de la dieta, la suspensión de la medicación, las infecciones, etc. A esto se lo llama **Insuficiencia Cardíaca Aguda o Descompensada**.

Existen diferentes causas de Insuficiencia Cardíaca Crónica:

- **Hipertensión:** El corazón realiza su trabajo con mayor esfuerzo.
- **Enfermedad coronaria:** produce una disminución de la llegada de sangre oxigenada al músculo cardíaco causando alteraciones en la contracción.
- **Infarto de Miocardio:** como resultado de la enfermedad coronaria se producen daños irreversibles (cicatrices) en el corazón.
- **Válvulas cardíacas dañadas:** produce una sobrecarga en el trabajo del corazón.
- **Defectos cardíacos congénitos** (desde el nacimiento).

SINTOMAS Y SIGNOS FÍSICOS

- **Diabetes no controlada:** daña las arterias generando enfermedad de las coronarias
- **Abuso crónico de alcohol:** produce depósitos grasos en el corazón.
- **Infecciones virales y la fiebre reumática**
- **Historia familiar:** predisposición genética.
- **Idiopática:** se la denomina de este modo cuando la causa de la enfermedad es desconocida.

Existen importantes signos y síntomas de insuficiencia Cardíaca crónica:

- **Aumento de peso por retención de líquido:** los edemas en sus pies, tobillos o abdomen significan que su cuerpo está reteniendo líquido.
- **Falta de aire:** la dificultad para respirar durante la actividad física o al acostarse puede estar indicando que sus pulmones están reteniendo líquido.
- **Debilidad:** sentirse cansado o fatigado puede estar indicando que su corazón no está bombeando adecuadamente, y que no está aportando el oxígeno necesario que su cuerpo requiere.
- **Orinar frecuentemente por la noche:** puede indicar que su corazón no está bombeando adecuadamente y que los riñones no pueden remover el exceso de líquido de su cuerpo.
- **Taquicardia o alteraciones en el ritmo del corazón:** puede afectar aún más la función de bomba del corazón, haciéndolo sentir cansado.

La presentación de los síntomas, así como su intensidad pueden variar de un paciente a otro

SIGNOS Y SINTOMAS PSICOLÓGICOS

La incapacidad generada por esta enfermedad y las internaciones, pueden provocar ciertos cambios anímicos como por ejemplo:

- **Pensamiento lento.**
- **Depresión**
- **Sensación de miedo o de frustración.**

TRATAMIENTO

El tratamiento de la Insuficiencia Cardíaca depende de la causa y de la severidad.

La identificación de la causa (hipertensión, infarto, alteraciones valvulares) hace que la podamos tratar mejor.

Su médico utiliza la información provista por su estado clínico y sus estudios para organizar el mejor plan de tratamiento para Ud.

El tratamiento de la Insuficiencia Cardíaca está destinado a mejorar los síntomas para hacerlo sentir más confortable y prolongar la vida.

El tratamiento habitualmente incluye:

- **Medicación para mejorar el funcionamiento del corazón.**
- **Cambios en la dieta como comer con poca sal (sodio).**
- **Cambios en el estilo de vida como dejar de fumar y limitar el consumo de alcohol.**
- **Actividades como rehabilitación cardíaca, ejercicios livianos, y entrenamiento especial para mejorar la función de su corazón.**
- **Períodos de reposo** entre las actividades diarias
- **Evaluaciones cardíacas** como por ejemplo: test de ejercicio, ecocardiogramas, cateterismo cardíaco, cámara gama, holter o electrocardiogramas.

Manejando la Insuficiencia Cardíaca

Es muy importante para Ud tomar un rol activo en el cuidado de susalud. Juntos, Ud y su médico pueden planear la mejor manera de manejar su Insuficiencia Cardíaca, y mejorar la forma de bombear de su corazón de modo que Ud se sienta bien.

Estas son guías que pueden ayudarlo a que Ud se conozca mejor y pueda participar activamente en el cuidado de su corazón:

Signos a los que debo prestarle atención (Contacte a su médico o consulte precozmente):

- Aumento rápido de peso (2 kg o más en 3 días). Aumento de la falta de aire en tareas que antes no le pasaba.
- Hinchazón de piernas y/o abdomen, o empeoramiento si ya tenía previamente.
- Dolor en el pecho o falta de aire.
- Dificultad para dormir acostado.
- Despertar durante la noche por falta de aire.
- Mareos, desmayos y/o palpitaciones.
- Hipotensión (presión arterial más baja de lo habitual)

Concurra inmediatamente a la guardia si:

- Expectoración color rosa/rojo (sanguinolenta)
- Tiene palpitaciones. Un ritmo cardíaco rápido e irregular puede hacerle sentir palpitaciones.
- Si la falta de aire no mejora con reposo o no le permite hacer las actividades cotidianas (dormir, comer, etc)
- Si tuvo un episodio de falta de conocimiento (desmayo)

Las siguientes son medidas que Ud. debe tomar:

PESARSE DIARIAMENTE

- Controle su presión arterial y frecuencia cardiaca: es importante tener un conocimiento de que valores tiene, sobre todo cuando se modifique parte del tratamiento.
- Al levantarse y luego de orinar, pero antes de comer o beber.
- Utilice siempre la misma balanza.

SIGA UNA DIETA BAJA EN SAL (SODIO)

- Anote su peso diariamente, remarcando especialmente cualquier ganancia de 1 kg o más en 2 días.
- Utilice la grilla.
- Aprenda qué alimentos contienen baja cantidad de sodio (sal)
- Evite alimentos con alto contenido de sal.
- Aprenda a leer las etiquetas para identificar los contenidos de sodio de los alimentos.

TOME LA MEDICACIÓN COMO ESTÁ INDICADA

- Esté atento a los alimentos "engañosos" (fuentes escondidas de sal)
- Aprenda todo lo que pueda sobre sus medicaciones. La medicación ayuda a su corazón a bombear mejor.

BAJE DE PESO

- La medicación ayuda al cuerpo a eliminar el exceso de líquido.
- La medicación mejora los síntomas.
- Si Ud tiene sobrepeso, su corazón trabajará exigido.
- Bajar de peso ayuda a disminuir la presión arterial.
- Bajar de peso ayuda a disminuir los niveles de glucosa en algunos diabéticos.

**ABANDONE
EL CIGARRILLO**

**LIMITE EL
CONSUMO DE
ALCOHOL**

**REDUZCA EL
COLESTEROL**

**AUMENTE LOS
NIVELES DE
POTASIO**

- La nicotina hace que sus arterias se obstruyan.
- Al fumar, su corazón trabaja más rápido y más sobrecargado.
- Al fumar, su cuerpo no tiene el aporte de oxígeno que necesita.
- El alcohol es tóxico para el corazón, debilitándolo.
- El colesterol es la causa principal de la enfermedad de las arterias coronarias.
- Bajando los niveles de colesterol se puede disminuir la posibilidad de futuros daños del corazón.
- El potasio bajo en la sangre hace que el corazón esté más irritable, por lo que pueden producirse arritmias.
- Los diuréticos pueden disminuir el potasio.

EJERCICIO

- Aprenda qué tipo de ejercicio está indicado para su condición.
- El ejercicio mantiene y mejora la salud.
- El ejercicio ayuda a mejorar la función del corazón.
- El ejercicio ayuda a controlar el peso.
- El ejercicio ayuda a controlar la presión arterial y los niveles de glucosa.
- Alterne las actividades con períodos de reposo.

APRENDA CUÁNDO DETENER EL EJERCICIO

Los siguientes síntomas le indican que **debe detener el ejercicio** o cualquier actividad física como caminar, hacer las compras o hacer las cosas de la casa:

- Taquicardia.
- Falta de aire inusual.
- Dolor de piernas.
- Palpitaciones o latidos irregulares.
- Dolor de pecho o irradiado al brazo izquierdo o al cuello.
- Sudoración excesiva (fría)
- Palidez

Siéntese, repose algunos minutos y tome nitroglicerina (si su médico se lo indicó). Si se siente mareado o tiene "lucecitas", acuéstese. Espere a que los síntomas desaparezcan, luego vuelva a un nivel de actividad menor o suspéndala y llame a su médico. Tal vez necesite modificar el programa de ejercicio o modificar la medicación.

Si los síntomas no desaparecen. PIDA AYUDA.

**APRENDA
A MANEJAR
LAS TENSIONES
EMOCIONALES**

**INCLUYA A SU
FAMILIA Y AMIGOS
EN EL CUIDADO DE
SU SALUD**

**CUMPLA CON
LAS VISITAS A
SU MÉDICO**

- Hable sobre los sentimientos que los preocupan.
- Modifique su visión de la cosas. Concéntrese en lo positivo.
- Maneje en forma equilibrada el tiempo de trabajo y el deocio.
- Aprenda a reducir el nivel de stress a través de hobbies, música, yoga, meditación o control de la respiración.
- Mantenga contacto con sus amigos íntimos, familiares y compañeros de trabajo que lo contengan.
- Permítales que lo acompañen a sus visitas al médico.
- Lleve consigo la grilla de peso diario.
- Lleve consigo la tabla de los niveles de glucosa (si esdiabético).
- Mantenga una lista de toda la medicación que toma actualmente, y llévela siempre consigo.

Esquema de VACUNACIÓN

- Recuerde estar al día con su esquema de vacunación.
- Vacuna antigripal: Se recomienda vacunarse todos los años durante los meses de Marzo - Abril.
- Vacuna antineumocócica: Consulte con su médico y complete el esquema.

Vacunación COVID 19: Ud es una persona de alto riesgo. Consulte a su médico sobre la aplicación oportuna de esta vacuna

Medicación

GUÍAS PRÁCTICAS

- Aprenda todo lo posible acerca de la medicación que toma.
- Tome la medicación como le indica su médico, alrededor de la misma hora todos los días, para mantener niveles en sangre terapéuticos.
- Si olvidó tomar alguna medicación continúe con el siguiente horario, sin duplicar ni modificar la dosis. Hágalo solo en caso que su médico se lo indique.
- Sepa la dosis, cada cuánto debe tomarla y cuándo debe hacerlo.
- Notifique a su médico de cabecera cuando su médico de Insuficiencia Cardíaca comienza una nueva medicación.
- Avise frente a cualquier efecto adverso o síntoma poco común.
- Nunca abandone o modifique la dosis de la medicación sin consultar a su médico.
- Cualquier duda expésela a su médico.
- Mantenga los medicamentos en sus empaques originales, así evitará que se mezclen y se generen errores al tomarlos.
- Tenga registro de cuánta medicación le queda. No se quede sin medicación.
- Lleve consigo una lista actualizada de la medicación que toma, en caso de alguna urgencia

Conociendo a la SAL/SODIO

EFFECTOS

La gente que padece Insuficiencia Cardíaca Crónica necesita comer con menor cantidad de sal, la cual está compuesta por sodio (Signo químico: Na⁺, ClNa). Los alimentos con mucha sal le causarán problemas:

- Producen retención de líquido en su cuerpo.
- Sobrecargan de trabajo a su corazón.
- Empeoran los síntomas (aumenta la dificultad para respirar)
- Aumentan los edemas en sus piernas y abdomen.

¿SAL O SODIO?

Aunque las palabras “sal” y “sodio” se usan con frecuencia indistintamente, **no significan lo mismo**. El sodio es un mineral que el organismo necesita en muy pequeña cantidad, y se encuentra en casi todos los alimentos en forma natural. La sal de mesa es sólo una de las tantas fuentes de sodio. Aproximadamente el 70 % de la sal que consumimos proviene de los alimentos ya procesados por la industria.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN EL SODIO y LA SAL?

Si su médico le ha indicado que disminuya el consumo de sal y de alimentos con elevado contenido en sodio **EVITE:**

- Sal común / sal marina
- Sales saborizadas (apio, cebolla, ajo). Excepto que digan “sinsodio”.
- Fiambres y embutidos
- Quesos maduros (provolone, de rallar, etc.)
- Productos para copetín
- Caldos y sopas concentradas
- Productos enlatados y congelados
- Aderezos comerciales (mayonesa, salsa golf, salsa de soja, ketchup).
- Pan, galletitas y productos de pastelería
- Manteca y margarina.
- Pickles y alimentos en salmuera.
- Agua mineral o mineralizada con elevado contenido en sodio.

CUANDO REALICE LAS COMPRAS...

En el caso de los productos industrializados (enlatados, congelados), para su elaboración se utilizan diversos compuestos de sodio, como conservantes o saborizantes. Algunos ejemplos de ellos son: el benzoato sódico, el glutamato monosódico y el propionato de sodio. Por este motivo, es **muy importante leer las etiquetas de los productos que se compran.**

- Cuando compra los alimentos en el supermercado, observe el contenido de sodio y las etiquetas de los productos "sin sal agregada", ya que no necesariamente significa "bajo en sodio". Pueden contener aditivos (conservantes, saborizantes, espesantes) que contengan sodio.
- Los productos "**bajos en sodio**" son aquellos que aportan **menos de 140 mg.** de sodio por porción.
- **ATENCIÓN:** Aún los productos con bajo contenido de sodio pueden descompensar el cuadro de Insuficiencia Cardíaca. No debe exagerar el consumo de estos alimentos.
- Pregunte cómo están preparadas las comidas.
- Solicite que su plato sea elaborado sin el agregado de sal.
- Pida que retiren el salero de la mesa.
- Condimente la comida usted mismo.

CUANDO COCINE...

- Elimine la sal de las recetas o utilice sustitutos.
- Aderece los alimentos con jugo de limón, vinagre, aceto balsámico, aceites vegetales, hierbas frescas y especias.
- Evite la sal al preparar y hornear los alimentos
- Si tiene permitido utilizar una pequeña cantidad de sal, incorpórela a la comida servida, en el alimento o preparación que menos sabor propio tenga (Ej: pastas, sopas). Consuma este plato al final de ese momento de comida, ya que de lo contrario el resto resultará sin sabor.

SUSTITUTOS

También existen en el mercado sales modificadas ("light") y las sales dietéticas. En el caso de las primeras, se trata de sales con menor contenido en Cloruro de Sodio (ClNa). Aportan 1/3 de ClNa (33%) y 2/3 de ClK (66%) por cada gramo de sal.

Las sales dietéticas, son libres de ClNa, a base de Cloruro de Potasio o de Amonio. ***Si bien no aportan nada de sodio, no pueden utilizarse si existe alguna enfermedad renal o hepática.***

SIEMPRE, antes de consumir alguna de las sales mencionadas, consulte a su médico onutricionista, ya que no son adecuadas en todos los casos.

Conociendo al POTASIO

GUIAS

Muchos diuréticos pueden hacer que su cuerpo pierda potasio. El potasio es un mineral esencial que ayuda a regular el ritmo cardíaco. Si Ud toma diuréticos, los niveles de potasio deben ser controlados.

Si está bajo, su médico le indicará suplementos de potasio. Los suplementos de potasio vienen en polvos, líquidos, o comprimidos. Preste atención en seguir las indicaciones de su médico.

Si necesita sólo un leve incremento del potasio se le indicará comer alimentos ricos en potasio.

Anexo 1

Bienvenida y Acuerdo de Colaboración

Ud presenta una alteración cardiológica llamada **Insuficiencia Cardíaca**. Cuanto más sepa de su enfermedad estará en mejores condiciones para cumplir con su tratamiento. En el servicio de Cardiología del Hospital Italiano de Buenos Aires hemos creado una sección especializada que se dedica al manejo de pacientes con esta enfermedad.

Es importante que Ud se comprometa a respetar las indicaciones médicas, las cuales están destinadas a mejorar la calidad de vida, disminuir el número de internaciones, y finalmente enlentecer la evolución de la enfermedad, mejorando la sobrevida.

También le solicitamos que comparta con sus allegados, toda la información que le brindamos y planteen todas las dudas que tengan a los médicos del programa de atención de Insuficiencia Cardíaca.

Nos interesa que se comprometa a cumplir con las siguientes indicaciones:

- Controlar el peso todas las mañanas después de orinar, antes de desayunar y siempre con la misma ropa.
- Informar si observa un incremento del peso de 1 kg en un período de dos días.
- Evitar los alimentos con sal o los productos que naturalmente la contengan (fiambres, quesos, etc), informándose de los mismos con los instructivos y recomendaciones del equipo profesional del Programa de Insuficiencia Cardíaca.
- Tomar la medicación en las dosis y horarios recomendados.
- Aprender a identificar los signos y síntomas que pueden llevar a una descompensación o empeoramiento de la Insuficiencia Cardíaca y, de aparecer, informarlos inmediatamente.
- No fumar, no beber alcohol en cantidades mayores a las autorizadas por el equipo profesional del Programa de Insuficiencia Cardíaca, ni utilizar drogas. Desarrollar la actividad física sugerida en el tratamiento.
- Concurrir a las consultas previstas en el hospital trayendo todos los estudios médicos, incluyendo los controles de peso diario y la lista de medicación en uso con sus correspondientes dosis.

Acepto brindar mi mayor esfuerzo y colaboración para cumplir con las indicaciones previas con la intención de mejorar el manejo de mi cuadro de Insuficiencia Cardíaca.

Firma Paciente

Firma acompañante

Anexo 3

Grilla del Peso Diario

MES:

LUNES	MARTES	MIERC	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOM

Anexo 4

Actividad física en pacientes con insuficiencia cardíaca

¿Por qué debo hacer ejercicio?

El ejercicio puede mejorar su imagen y su auto estima. También puede ayudar a controlar su peso. El paciente con insuficiencia cardíaca desarrolla habitualmente un estilo de vida sedentario por las limitaciones que le imponen los síntomas de su enfermedad. Como consecuencia de esto se observan cambios en la calidad de la musculatura que reducen la fuerza, limitan la capacidad al ejercicio y producen fatiga.

Por esta razón, junto con la medicación, el ejercicio físico forma parte del tratamiento. Los beneficios de realizar ejercicio en forma regular son mucho mayores que los riesgos siempre que sean indicados y controlados por su médico.

¿cómo empiezo a hacer ejercicio?

Usted debe comenzar lentamente, primero caminatas a paso lento y recorriendo distancias cortas. Posteriormente, a medida que mejora su entrenamiento, se recomienda incrementar la velocidad y la distancia recorrida. El objetivo es llegar a 90 y 180 minutos de actividad física semanal.

Recomendaciones

- Trate de seleccionar el mejor lugar y el mejor momento del día para realizar actividad física.
- Tenga presente que ante la dificultad, el aburrimiento o la sensación displacentera quizás intente abandonar la actividad, **NO LO HAGA!!!** Insista en la búsqueda de sensaciones agradables.
- Haga que el ejercicio sea agradable:
 - Seleccione actividades que le gusten
 - Varíe el tipo de ejercicio y su localización
 - Haga el ejercicio más placentero practicándolo solo, con otra persona o en grupo, según prefiera.
 - Trate de incorporar música a la actividad.

Recomendaciones nutricionales

¿Es necesario realizar una dieta específica?

Hoy en día no es necesario realizar dietas específicas, ya que las recomendaciones actuales están basadas en modificar la CALIDAD de los alimentos y no la cantidad de los mismos.

Por esto mismo, NO es necesario consumir lácteos descremados (leche, yogur, queso untable).

Por su buena calidad proteica, incorpore a diario carnes y huevo. Varíe el tipo de carne entre vacuna, pollo, cerdo y pescado.

Todas las frutas y verduras aportan las vitaminas, minerales y fibra necesarios para nuestro organismo. Incorpore 3 frutas diarias y verduras en las dos comidas.

Los cereales integrales y legumbres se prefieren por su alto contenido en fibra.

¿Qué alimentos se recomienda evitar?

Se debe evitar el consumo de sal gruesa y de mesa, sal del himalaya, sal marina y sales saborizadas (ajo, cebolla). Se recomienda consultar a su médico antes de elegir otros tipos de sales, ya que algunas tienen alta concentración de potasio.

En reemplazo de la sal, puede utilizar condimentos como vinagre, limón, laurel, pimienta, pimentón, perejil, ajo, orégano, cebolla, albahaca, nuez moscada.

Evitar el consumo de alimentos que contengan alta concentración de sodio (fiambres, vísceras y embutidos, sopas y caldos envasados). Evitar el consumo de alimentos Ultraprocesados ya que contienen elevado aporte de grasas trans, sodio y/o azúcares en su composición.

¿Es necesario controlar el aporte de sodio en el agua?

Elija consumir agua potable en sus comidas. No es necesario elegir aguas reducidas en sodio. Se recomienda respetar la cantidad de agua que indica su médico por día.

Como recomendación general, lo ideal es que la comida se prepare en casa, evitando así comprar alimentos preparados en otros lugares.

Para un correcto abordaje nutricional, consulte a un/a nutricionista.