

Hem detectat que la vostra malaltia està en un estat avançat i sou tributari de ser inclòs en el programa de seguiment i tractament docimiciliari per a un control amb la màxima eficàcia i confort.

La inclusió en aquest programa és intentar reduir els ingressos hospitalaris i les visites a urgències desenvolupant tasques de prevenció i tractament precoç amb la coordinació entre professionals (primària i especialistes).

És molt important que aprengueu a conèixer i valorar la vostra situació i ens comuniqueu qualsevol canvi que noteu en els vostres símptomes, abans que aquests hagin avançat massa.

D'aquesta manera podrem evitar ingressos hospitalaris i situacions perilloses per a la vostra salut.

A més, si s'agafen a temps, algunes d'aquestes circumstàncies poden solucionar-se amb un ajustament de la medicació i de vegades això es pot fer per telèfon (cal que tingueu a mà el telèfon de la unitat i la llista de medicaments que esteu prenent).



Signes d'alarma

Augment brusc de pes (per exemple més de 3 kg en una setmana).

Dispnea (falta d'aire, sensació d'ofec).

Aparició d'edemes (inflor).

Inflor o dolor abdominal.

Problemes amb el descans nocturn.

Tos seca persistent.

Pèrdua de gana.

Augment de la fatiga o sensació continua de cansament.

Consells bàsics

La dieta: la IC requereix una atenció especial a la dieta ja que heu de controlar la sal i els greixos saturats, bàsicament el colesterol (que trobem als ous, la llet sencera, els formatges, la carn...).

Heu de limitar el consum de begudes com ara el cafè, el te, la soda, les coles o algunes gasoses que contenen cafeïna, que és una substància estimulants que pot augmentar l'estrès del cor.

L'exercici: pregunteu-li al metge quin tipus d'exercici podeu fer.

Repòs: les persones que patiu IC també heu de gaudir de períodes de repòs per permetre que el cor es recuperi dels esforços addicionals.

Eviteu l'estrès.

No fumeu.

Medicació: el tractament farmacològic de la IC només és efectiu si es pren de forma correcta. Variar les dosis, no seguir la prescripció mèdica, prendre més o menys quantitat de pastilles, deixar de prendre la medicació a causa d'un

refredat o qualsevol altre patologia, etc. us pot agreujar la vostra situació.



Què és la insuficiència cardíaca (IC)?

La IC és una situació patològica que apareix quan el cor és incapaç, per alguna causa determinada, d'expulsar la sang que li arriba en cada cicle cardíac en la mesura que ho hauria de fer. És a dir, el nostre cor té dificultat per fer la seva funció: proporcionar sang a tots el òrgans i parts del nostre cor en quantitat suficient perquè funcionin de forma correcta.

Com a conseqüència, les persones que pateixen IC se senten dèbils, cansades o tenen dificultat per respirar. Les activitats diàries, com caminar, pujar escales, carregar la compra, etc., poden resultar difícils de fer. La IC sol aparèixer en l'evolució de diverses malalties cardíques.



Contacte:

Equip PADES:

Telèfon: 618 925 359
Horari 9.00 a 15.00 h.
(dies laborables)

CAP La Seu d'Urgell

Telèfon: 973 35 04 70
Horari 8.00 a 21.00 h.
laborables

Urgències CAP:

Telèfon: 973360036
de 21.00 a 08.00 h. dies

CAP Oliana	973 46 30 22
CAP Coll de Nargó	973 38 35 52
CAP Organyà	973 38 20 99
CAP Martinet	973 51 51 32



fundació
sant hospital
la seu d'urgell

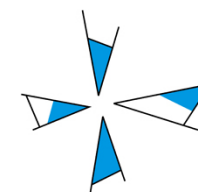
Passeig Joan Brudie, 8—25700 La Seu d'Urgell—973 350050

hospital@fsh.cat

Recomanacions



**Insuficiència
cardíaca
avançada**



fundació
sant hospital
la seu d'urgell