10 maneras de prevenir la insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca está relacionada con el hecho de que el corazón tiene menos capacidad de la que debería para bombear sangre. Como consecuencia la persona con insuficiencia cardiaca puede tener dificultad para realizar alguna actividad física (como caminar o subir escaleras) o sentir que le falta el aliento.

Lo que se debería hacer. Inicialmente, quien quiera prevenir la insuficiencia cardíaca, y de preferencia junto con su familia, tienen que hacer cambios en su estilo de vida y en sus hábitos con objeto de mantener la salud y retrasar el progreso de la enfermedad.

10 maneras de prevenir la insuficiencia cardíaca

1. Consumir alimentos **sin sal y sin grasas**. Evitar las comidas pesadas.

2. **Evitar el alcohol**. Tampoco son recomendables las bebidas excitantes como café, té y bebidas de cola

3. **No fumar**. El tabaco es un veneno para su salud, estropea las arterias del cuerpo, especialmente las del corazón. Generalmente no resulta fácil dejarlo, pero el médico puede proporcionar ayuda.

4. **Vigilar el peso**. Comprar una báscula precisa y usarla todos los días al despertar, anotando los resultados en un cuaderno.

5. **Cumplir** estrictamente las indicaciones del médico sobre el tratamiento.

6. **Realizar ejercicio físico**, si la situación del enfermo lo permite.

7. **Evitar** estar en contacto con personas que tienen resfriados y vacunarse regularmente contra la gripe.

8. **Planificar** la actividad laboral de tal manera que las tareas y obligaciones no le agobien en exceso.

9. En los momentos de reposo, intentar relajarse y disfrutar del silencio. Es probable que la insuficiencia cardiaca no le ocasione ningún tipo de limitación en sus etapas iniciales, pero después, su vida puede estar muy limitada.

10. Piense que los **cambios en las rutinas** de la vida diaria pueden ser positivos e interesantes.

Comparte este artículo con tus amigos, ellos también necesitan estos consejos.