

ANEXO 7

GUÍA PARA PERSONAS CUIDADORAS DE PACIENTES CON INSUFICIENCIA CARDIACA

La **persona cuidadora del paciente con insuficiencia cardiaca** es en numerosas ocasiones fundamental para potenciar y conseguir que el paciente tenga unos hábitos y estilos de vida saludables, realice el tratamiento correctamente y mejore su calidad de vida.

- Generalmente, la persona cuidadora realiza su tarea de forma desinteresada, pero este cuidado puede afectarle a su vida; de hecho, en ocasiones le genera una carga física y psicológica que puede llegar a ser agotadora, aunque al mismo tiempo, gratificante.
- El cuidado del paciente con insuficiencia cardiaca es una carrera de larga distancia: tendrá que administrar sus fuerzas para no desfallecer.

• Recomendaciones

En primer lugar, le recomendamos organización

Le ayudará:

-  Buscar información sobre esta enfermedad. Consulte páginas web fiables como la de la Escuela Madrileña de Salud. En ella encontrará información sobre ésta y otras enfermedades y podrá apuntarse a diferentes cursos y talleres que se pueden realizar de forma presencial - on line.
<https://escueladesalud.comunidad.madrid/>
-  Tener a mano los informes y tratamientos del paciente al que cuida, así como el teléfono de su centro de salud y de sus profesionales de referencia.
-  Utilizar un pastillero para organizar el tratamiento del paciente.
-  Buscar otras ayudas en su entorno (familia, amigos, servicios sociales, tele-asistencia).
-  Dejar tiempo para usted: para que pueda descansar, disfrutar y cuidarse (seguir una alimentación saludable, hacer ejercicio físico regularmente...).

Procure descansar y tener tiempo libre

- Duerma lo necesario, siempre que pueda, de noche.
- Antes de ir a dormir haga actividades relajantes (baño, lectura...).
- Haga una cena ligera.
- Si fuma, abandone el tabaco y evite el consumo excesivo de café, el té, etc.
- Mantenga unos horarios estables para acostarse y levantarse.

- Es fundamental que tenga relaciones sociales con familiares y amigos, para pasar buenos ratos o desahogarse si es necesario.
- Dedique cada día tiempo para alguna afición (leer, pintar, escuchar música...).

Comparta con otras personas el cuidado del paciente con insuficiencia cardiaca

- Si cuida a un paciente con insuficiencia cardiaca pida ayuda a su entorno familiar y social. Así podrá compartir las tareas domésticas, sanitarias y de apoyo emocional.
- Empiece por la familia, respondiendo a estas preguntas:
 - **¿Quién podría ayudar en el cuidado?**
 - **¿Qué limitaciones tendría para colaborar?**
 - **¿Se podría comprometer en alguna tarea?**
 - **¿Cuánto tiempo podría dedicar al cuidado?**
- Solicite ayuda en cualquier momento en que lo necesite.



Intente seguir una alimentación saludable

Le hacemos las siguientes recomendaciones para seguir una alimentación saludable, pero si usted sufre alguna enfermedad, deberá adaptarlas según las indicaciones de sus profesionales sanitarios:

- Haga 5 comidas al día, con alimentos variados.
- Fruta: al menos 3 piezas al día, mejor frescas y enteras (tienen más fibra).
- Verduras y hortalizas: al menos 300 gr. al día, crudas (con más vitaminas, minerales y fibra) o cocidas.
- Carnes: coma carnes magras y con poca grasa (pollo, pavo, conejo) 3-4 veces por semana, quite la piel y la grasa visible antes de cocinar.
- Pescado: coma pescado (sobretudo azul, mejor para el colesterol) 3-4 veces por semana.
- Consuma lácteos y derivados diariamente, preferiblemente semidesnatados o desnatados. Son una fuente rica en calcio.



- Legumbres: al menos 2-4 raciones por semana (60-80 gr. en crudo cada una), estofadas o en ensalada.
- Cereales: el pan, la pasta, el arroz y otros cereales son una importante fuente de energía; los integrales tienen más fibra, vitaminas y minerales.
- Agua: en general es aconsejable beber entre 2-2,5 litros de agua al día, los hombres algo más que las mujeres.

Procure hacer ejercicio físico

- Es saludable caminar todos los días 20-30 minutos a paso ligero (para ir a la compra o al trabajo...).
- Si la persona a quien cuida puede salir a la calle, pasee con ella: es una buena rutina para ambos. Si no puede salir haga algo de ejercicio en casa (bicicleta estática, pedales...).
- Actualmente en función de la situación de cada persona y de su edad, también se aconseja la realización de ejercicios multicomponente, un conjunto de ejercicios que implican la combinación de actividades aeróbicas, con otras de fuerza, movilidad articular, equilibrio y coordinación.



Tenga en cuenta estos otros aspectos durante el cuidado del paciente con insuficiencia cardiaca

- No intente “llegar a todo”: que el paciente sea lo más autónomo posible es bueno para ambos.
- Valore si puede compaginar su trabajo con el cuidado del paciente o si tiene que ajustar su horario laboral.
- Adapte si es posible el domicilio del paciente para que sea más seguro. Por ejemplo, sustituya la bañera por un plato de ducha.
- Pida ayuda si tiene problemas para dormir, cambios de humor o apetito, si siente soledad o necesita tranquilizantes.
- Intente asistir a grupos de autoayuda, para compartir experiencias con otras personas.