

 NOVARTIS

SABERES DEL CORAZÓN

2. MANUAL DE NUTRICIÓN



GUÍA PRÁCTICA
para el paciente con
insuficiencia cardíaca.

EVITA LAS TENTACIONES

Una de las principales causas de descompensación en personas con insuficiencia cardíaca es el incumplimiento de la dieta.

Recuerda que mantener una dieta saludable no es opcional, sino que es una parte fundamental del tratamiento y muchas veces será necesario cambiar tus hábitos alimenticios y consultar con un nutricionista.⁶



CUESTIÓN DE PESO

Es importante que te peses todos los días (cuando te levantes) y te asegures de mantener un peso estable a menos que tu médico sugiera cambios en el mismo.^{6, 7}

La insuficiencia cardíaca suele provocar cambios en el peso, por eso mantente alerta a cualquier variación y ten en cuenta lo siguiente⁶:

1. La pérdida de peso puede deberse a una disminución de tu masa corporal.
2. Los aumentos repentinos de peso suelen ser reflejo de retención de líquido.





— ALÉJATE DE LA SAL

Algo fundamental de tu dieta es controlar el consumo de sal (sodio). Ingerir mucha sal favorece la acumulación de líquido en tu organismo y puede manifestarse con edemas o falta de aire.^{1, 2, 3, 4, 5, 6}

Recuerda que tu consumo diario no debería exceder los 2.5 gramos (g). Para que tengas una idea, una cucharada de té llena de sal tiene aproximadamente 2,3 g de sodio.³

Algunas recomendaciones: quita el salero de la mesa, condimenta la comida con pimienta y especias o hierbas deshidratadas. Tómalolo como una oportunidad de reinventar tus recetas y descubrir nuevos sabores realmente deliciosos.³



🚫 LOS 14 INCOMIBLES

Debes evitar los siguientes alimentos ya que contienen altas cantidades de sodio⁸:

- 1 Salsas preparadas y sopas de sobre
- 2 Extractos de carne y pollo
- 3 Carnes crudas ahumadas
- 4 Toda clase de verduras en conserva
- 5 Zumos envasados
- 6 Pescados ahumados en conserva
- 7 Productos comerciales precocinados y congelados
- 8 Quesos curados
- 9 Charcutería
- 10 Pan y biscotes con sal
- 11 Snacks, frutos secos salados y papas fritas
- 12 Aceitunas
- 13 Productos de bollería industrial
- 14 Agua mineral con gas



CUIDADO CON LOS CALAMBRES



Si estás tomando medicación para orinar (diuréticos) puedes sufrir hipopotasemia (nivel bajo de potasio). Esto puede aumentar ligeramente tu presión arterial, provocar músculos débiles y ritmos anormales del corazón⁹.

Los calambres en las piernas son el síntoma más frecuente cuando baja el potasio y debes prestar atención especialmente si coinciden con un aumento en la medicación para orinar⁹.

Debes comer frutas que contengan potasio como plátanos, nueces, naranjas, kiwis o tomates. Pero tienes que acudir a tu centro de salud para ser evaluado.¹⁰

CONSEJOS PRÁCTICOS^{3, 5, 6}

- 1 En algunos casos tu médico puede limitar tu ingesta de líquidos. Debes controlar la cantidad que bebes todos los días. (1.5 -2 Litros día)
- 2 Consume frutas y vegetales preferiblemente crudos ya que son una fuente importante de vitaminas y minerales.
- 3 Muchas veces conviene hacer los cambios alimenticios lentamente en lugar de hacerlos de forma brusca.
- 4 Es importante la reducción en el consumo de alcohol.
- 5 Debes consumir alimentos bajos en grasas saturadas y colesterol.
- 6 Consume alimentos ricos en fibra.
- 7 Involucra a tu familia, de ésta manera ellos también comerán de forma sana y evitarán enfermedades en el futuro.

Material dirigido al público general
Cualquier información sobre productos que
no sean de Novartis se basa en información
disponible al momento de esta presentación
Mayor información en el Departamento
Médico de Novartis S.A Colombia: 6544444
Fecha de producción: Octubre del 2020
Código SAP: 6370838

Novartis de Colombia S.A.
Calle 93B No. 16-31
PBX 654-4444 - Bogotá, D.C.
Novartis Pharma, AG de Basilea,
Suiza. ® = Marca Registrada
Número P3: AN2010222843
Fecha de aprobación:
22/10/2020



BIBLIOGRAFÍA

1. Meadows R, Johnson ED. Clinical inquiries. Does a low salt diet reduce morbidity and mortality in congestive heart failure? J Fam Pract 2002; 51:615.
2. Yancy, C. W., Jessup, M., Bozkurt, B., Butler, J., Casey, D. E., Drazner, M. H., ... & Johnson, M. R. (2013). 2013 ACCF/AHA guideline for the management of heart failure. Circulation, CIR-0b013e31829e8776.
3. Lennie, T. A., Chung, M. L., & Moser, D. K. (2013). What should we tell patients with heart failure about sodium restriction and how should we counsel them?. Current heart failure reports, 10(3), 219-226.
4. Konerman, M. C., & Hummel, S. L. (2014). Sodium restriction in heart failure: benefit or harm?. Current treatment options in cardiovascular medicine, 16(2), 286.
5. Levitan, E. B., Lewis, C. E., Tinker, L. F., Eaton, C. B., Ahmed, A., Manson, J. E., ... & Shikany, J. M. (2013). Mediterranean and DASH diet scores and mortality in women with heart failure: The Women's Health Initiative. Circulation: Heart Failure, 6(6), 1116-1123.
6. Ponikowski, P., Voors, A. A., Anker, S. D., Bueno, H., Cleland, J. G., Coats, A. J., ... & Jessup, M. (2016). 2016 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure: The Task Force for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure of the European Society of Cardiology (ESC) Developed with the special contribution of the Heart Failure Association (HFA) of the ESC. European heart journal, 37(27), 2129-2200.
7. Wang, X. H., Qiu, J. B., Pang, J., Ju, Y., Xu, Y., Zhao, X., ... & Miao, J. (2014). Establishment of a weight management scale for patients with congestive heart failure. Acta Cardiologica Sinica, 30(1), 74.
8. El sodio en su dieta: Use la etiqueta de Información Nutricional y reduzca su consumo. (2020). [cited 2020 Aug 27]. Available from: <https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/el-sodio-en-su-dieta>
9. Gennari, F. J. (1998). Hypokalemia. New England Journal of Medicine, 339(7), 451-458.
10. NMH Department of Clinical Nutrition. (2017). Northwestern Memorial Hospital. Educación del Paciente: Dieta y Nutrición. Northwestern Memorial HealthCare900341SP (12/17) Potassium Content of Foods, 1-9.