

TRATAMIENTO MÉDICO NUTRICIONAL EN SITUACIONES ESPECÍFICAS

Tratamiento médico nutricional en el paciente con desnutrición relacionada con la enfermedad y patología cardíaca

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

María Argente Pla. Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitari i Politècnic La Fe. Valencia.

Regina López Guillén. Endocrinología y Nutrición. Hospital IMED. Valencia.

Agustín Ramos Prol. Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitari i Politècnic La Fe. Valencia.

Alimentación y cuidados en la insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca (IC) es un síndrome clínico complejo en que el corazón no es capaz de bombear la sangre correctamente. Esto hace que el cuerpo no reciba el oxígeno y los nutrientes que necesita, sobre todo durante el esfuerzo o incluso en reposo. Pueden aparecer síntomas como falta de aire, edemas en las piernas, cansancio extremo, etc. Una buena alimentación es tan importante como los medicamentos, y puede ayudar a mejorar los síntomas, aumentar la fuerza y la calidad de vida.

¿Por qué es importante comer bien si se tiene IC?

Las personas con IC pueden tener menos apetito o problemas para absorber bien los nutrientes. También pueden perder masa muscular, lo que hace que se sientan más débiles. Una buena alimentación permite mejorar la fuerza muscular, disminuir la sensación de disnea, sentirse con más energía, evita ingresos hospitalarios y mejora la morbilidad.

¿Qué tipo de dieta es recomendable?

Se recomiendan dietas saludables como la mediterránea o la DASH. Estas incluyen: frutas y verduras, legumbres, cereales integrales, pescado y carnes magras, frutos secos y aceite de oliva virgen extra. Se deben evitar alimentos procesados, embutidos, comidas rápidas y exceso de sal.

Si hay poco apetito, se recomienda comer raciones pequeñas varias veces al día, añadir alimentos con grasas saludables, como aceite de oliva, frutos secos o queso fresco para aumentar el aporte de calorías o enriquecer los platos con huevo, leche en polvo o yogur.

¿Cuánta sal hay que tomar?

El exceso de sal puede empeorar la retención de líquidos y dificulta el trabajo del corazón. Se recomienda no superar los 5 g de sal al día (equivalente a menos de una cucharadita), revisar las etiquetas de los alimentos y evitar productos enlatados, precocinados o en conserva con mucha sal.

¿Qué se debe controlar además de la alimentación?

- Peso: controlar el peso regularmente. Si se gana peso muy rápido, puede ser por acumulación de líquidos.
- Hidratación: beber entre 1 y 2 l al día, según indique el médico.
- Ejercicio físico: hacer actividad física suave y adaptada (como caminar) puede ayudar a sentirse mejor.

¿Qué suplementos podrían ayudar?

En algunos casos, el médico puede recomendar suplementos nutricionales para asegurar que el cuerpo reciba energía y proteínas suficientes. También puede ser útil tomar vitaminas como la D o minerales como hierro o magnesio si hay déficit. Si cuesta mucho comer, se pueden usar suplementos nutricionales o, en algunos casos, alimentación por sonda o intravenosa.

¿Qué síntomas se deben vigilar?

Falta de aire al mínimo esfuerzo, piernas o abdomen muy hinchados, cansancio extremo o pérdida de peso involuntaria. Si se notan estos síntomas, se debe avisar al equipo médico.

¿Y el ejercicio?

El ejercicio suave, como caminar o nadar, puede mejorar la respiración, el ánimo y la fuerza. Siempre consultar al médico antes de comenzar un plan de ejercicios.

Cuidar la alimentación es cuidar el corazón. Con una buena alimentación, ejercicio y seguimiento médico, es posible sentirse mejor y tener una mejor calidad de vida. Una buena alimentación es parte del tratamiento de la insuficiencia cardíaca.

Recursos web para pacientes con insuficiencia cardíaca

Información general sobre insuficiencia cardíaca

- [Fundación Española del Corazón \(FEC\)](#)
¿Qué ofrece?: explicaciones claras, consejos de alimentación, ejercicio y vida diaria.
- [Sociedad Española de Cardiología \(SEC\)](#):
¿Qué ofrece?: blog y guías para pacientes, vídeos informativos. Proporciona información fiable de profesionales españoles.)
- [Heart Failure Matters \(en español\)](#):
¿Qué ofrece?: web educativa de la Sociedad Europea de Cardiología, con vídeos y recursos para familiares. Muy visual e intuitiva, con animaciones, vídeos y secciones para familiares.

Nutrición y estilo de vida

- Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), aula virtual:
[Etiquetado nutricional de los alimentos](#)
[Nutrición cardiosaludable](#)
- [Dieta DASH y recomendaciones para reducir la sal \(en inglés\)](#):
¿Qué ofrece?: consejos sencillos y prácticos sobre cómo reducir el consumo de sal.
- [Web de la Organización Mundial de la Salud](#):
¿Qué ofrece?: la OMS explica por qué es importante reducir la sal, cuánto se recomienda consumir al día y qué puedes hacer en casa para lograrlo.

Ejercicio físico y rehabilitación

- [Escuela de Pacientes – Junta de Andalucía:](#)

¿Qué ofrece?: vídeos de pacientes reales, ejercicios recomendados, charlas con cardiólogos.

- [Canal YouTube “Fundación Española del Corazón”:](#)

¿Qué ofrece?: vídeos explicativos con cardiólogos, actividad física, alimentación, etc.

APPS útiles (gratuitas)

- CardioApp FEC: para seguimiento de factores de riesgo cardiovascular.
- Contador de Sodio: para saber cuánta sal tienen los alimentos (Fundación del Corazón).
- MyTherapy: recordatorio de medicación y seguimiento de síntomas.