

ANEXO 5F

HÁBITOS O SITUACIONES PERJUDICIALES

Hay muchos agentes tóxicos que pueden dañar el corazón, como el alcohol, cuyo consumo en grandes cantidades daña el músculo cardíaco, el tabaco o la cocaína que favorecen la enfermedad de las arterias coronarias, o el estrés, que mantenido en el tiempo acaba influyendo de forma negativa en la evolución de la enfermedad cardíaca. A continuación, hablamos de ellos:

Consumo de tabaco

El tabaco ¿empeora mi enfermedad?

Además de ser un factor de riesgo importante para desarrollar la enfermedad cardiovascular, empeora los síntomas de la insuficiencia cardíaca.

Dejar el tabaco es una de las mejores medidas de salud que cualquier persona puede adoptar. En el caso de pacientes con insuficiencia cardíaca es una **medida imprescindible** ya que al abandonarlo mejoran sustancialmente los síntomas y puede aumentar su supervivencia. La utilización del cigarrillo electrónico está también contraindicada.

¿Qué puedo hacer para dejar de fumar?

Dejar de fumar requiere un esfuerzo, pero no es imposible. Si se siente incapaz de hacerlo por sí solo y necesita apoyo, **consulte con sus profesionales sanitarios. Existen muchos recursos y grupos de apoyo para dejar de fumar. Si lo necesita, no dude en pedir ayuda.**

Al principio, cuando una persona intenta dejar de fumar pueden aparecer síntomas como irritabilidad, frustración o enfado, inquietud, impaciencia, dificultad de concentración y alteraciones del sueño, pero no suelen durar más de 4 semanas.

No olvide que además de mejorar los síntomas de la insuficiencia cardíaca, dejar de fumar le aportará muchos beneficios:

- ✓ Vivirá más años y con mejor calidad de vida.
- ✓ Mejorará su salud y el humo de los cigarrillos ya no perjudicará la salud de sus seres queridos.
- ✓ Mejorará su respiración.

- ✓ Se cansará menos y conseguirá un mejor estado físico.
- ✓ Mejorará el aspecto de su piel, pelo, dientes, tendrá menos arrugas y desaparecerá su mal aliento.
- ✓ Tendrá menos riesgo de tener accidentes.
- ✓ Ahorrará dinero.
- ✓ Se encontrará mejor consigo mismo.

A continuación, podrá leer algunos consejos que podrán ayudarle:

- ✓ Es importante que tenga claros los motivos por los cuáles fuma y sobre todo los motivos por los cuáles quiere dejar de fumar. Reléalos para motivarse.
- ✓ Elija una fecha para dejarlo y procure que sea un día en el que pueda dedicar todo su esfuerzo a no fumar ni un solo cigarrillo.
- ✓ Piense en las situaciones de su vida diaria que se asocian al consumo de cigarrillos, anótelas y luego busque conductas alternativas para cuando esté dejando de fumar (mascar chicle, beber un vaso de agua, dar un paseo, etc.).
- ✓ No vacíe el cenicero, así verá cuánto fuma y lo desagradable que es el olor del tabaco.
- ✓ Evite los lugares donde se permite fumar sobre todo en las primeras fases de su intento de dejar el hábito.
- ✓ Haga más actividad, el ejercicio refuerza la moral y ayuda a relajarse.
- ✓ Implique a sus familiares, especialmente a los que fuman; ésta puede ser la clave del éxito.
- ✓ Hoy en día hay tratamientos farmacológicos eficaces para ayudar a dejar de fumar, que producen una disminución de las ganas de fumar y reducen los síntomas de abstinencia a la nicotina. No siempre son necesarios, pero son una excelente ayuda. Pida consejo a su médico o enfermera.

Consumo de alcohol y otros tóxicos

El alcohol ¿empeora mi enfermedad?

Sí. Las personas con insuficiencia cardiaca deben evitar el consumo de alcohol; estando totalmente contraindicado en pacientes con insuficiencia cardiaca en situación inestable o con insuficiencia cardiaca inducida por consumo de alcohol.

La cocaína y otras drogas tienen también efectos nocivos sobre el corazón. Deben ser completamente abandonadas.

Existencia de estrés mantenido en el tiempo

El estrés ¿Puede empeorar mi enfermedad?

El estrés es una reacción normal del cuerpo. Este se "acelera" para tener la energía y la fuerza necesarias para afrontar situaciones excepcionales o difíciles de la vida. Esta reacción es necesaria para vivir: **un poco de estrés es positivo, pero demasiado es perjudicial.**

El estrés, cuando alcanza niveles significativos, es considerado un factor de riesgo cardiovascular, porque puede producir:

- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Aumento de la demanda de oxígeno.
- Aumento de la presión arterial.
- Dolor de pecho.
- Ritmos cardíacos anormales.

Tiene un impacto negativo en la evolución de la enfermedad cardíaca, comprometiendo la calidad de vida. También puede ser un factor desencadenante de infartos y puede asociarse a depresión.


**EL ESTRÉS ES UN FACTOR DE RIESGO IMPORTANTE, PERO LA BUENA NOTICIA ES QUE ES
¡MODIFICABLE!**

¿Qué puedo hacer para controlarlo?

Controlar el estrés no es fácil... pero es posible y merece la pena intentarlo.

Para conseguirlo es necesario realizar algunos cambios y desarrollar habilidades para afrontar la vida. Se trata de elegir, entre las distintas alternativas, las que mejor nos vayan y nos resulten más fáciles de introducir en la vida diaria. Se puede empezar por un cambio pequeño y cuando se consiga, intentar otro...

Para combatir el estrés son de gran ayuda las técnicas de relajación, la actividad y el ejercicio físico y técnicas para adaptar la actitud ante la vida.

 **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.** Sus profesionales le explicarán cómo realizarlas. Pregunte por ellas.

- Ejercicios de respiración.
- Ejercicio de relajación muscular: ejercicios sencillos y ejercicios de relación progresiva de Jacobson.
- Relajación en imaginación.



ACTIVIDAD/EJERCICIO FÍSICO

- Hacer ejercicio físico moderado ayuda a controlar el estrés. Siga las recomendaciones de sus profesionales con respecto a la actividad física.



TÉCNICAS PARA ADOPTAR UNA ACTITUD POSITIVA ANTE LA VIDA

- Ante situaciones difíciles de la vida: analizarlas con calma y tomar alguna decisión para, si es posible, mejorar o cambiar alguna parte de ellas. Aceptar lo que no se pueda cambiar e intentar ver las cosas de otra manera.
- Buscar tiempo para realizar actividades que resulten agradables. Escribir una lista de actividades atractivas y elegir al menos una de ellas para ponerla en marcha.
- Hacer las cosas sin prisas ni agobios.
- Aprender a decir NO.
- Disfrutar cada día.
- Conversar sobre los problemas con familiares y amigos. Esto puede ayudar a expresar sentimientos y reducir conflictos.

Si a pesar de poner en práctica todo lo anterior no se encuentra bien porque el estrés le agobia, no dude en pedir ayuda.