

Educazione terapeutica  
Associazione  
Assistenza e Cura  
a Domicilio  
del Mendrisiotto  
e Basso Ceresio

Informazioni di prevenzione  
e gestione dello scompenso cardiaco  
rivolte a persone cardiopatiche

Scompenso  
cardiaco

091.640 30 60  
Numero  
telefonico  
attivo  
24h su 24h

Educazione terapeutica  
Informazioni di prevenzione  
e gestione dello scompenso  
cardiaco  
pubblicate  
da ACD  
Associazione  
Assistenza e Cura  
a Domicilio  
del Mendrisiotto  
e Basso Ceresio  
www.  
acdmendrisiotto.  
ch



# Consigli a tavola:

Se possibile evitare bevande  
alcoliche o consumarle  
moderatamente, al massimo  
1 o 2 bicchieri di vino al giorno  
durante i pasti.

# \* siamo

L'uso di zucchero e di  
dolci va moderato, soprattutto  
per chi è in sovrappeso.

Piramide alimentare  
giornaliera



# Ciò

Un'alimentazione ricca ed  
equilibrata aiuta  
a rimanere in forma.

# che

# marogna

# noi!

Lo scompenso cardiaco consiste nell'incapacità del cuore di pompare quantità di sangue adeguate alle necessità dell'organismo. È una malattia cronica che può progredire con il tempo ma può essere tenuta sotto controllo seguendo uno stile di vita sano, le indicazioni e le terapie prescritte. È la principale causa di ospedalizzazione delle persone con età superiore ai 65 anni. In Svizzera ne sono colpite circa 150'000 persone ed il loro numero aumenta ogni anno.

#### Riconoscere segni e sintomi

- Mancanza di fiato;
- Tosse secca e frequente;
- Rapido aumento di peso; (2 o più kg nel giro di pochi giorni)
- Gonfiore alle gambe (soprattutto caviglie e piedi);
- Senso di debolezza o stanchezza;

**Nella maggior parte dei casi lo scompenso cardiaco è il risultato di altri problemi precedenti che hanno reso debole il cuore.**

#### Principali cause dello scompenso cardiaco

- Ipertensione arteriosa ○ Malattie delle coronarie
- Precedente infarto cardiaco ○ Diabete
- Malattie delle valvole cardiache

#### Fattori di rischio

- Fumo e alcool ○ Obesità ○ Ipercolesterolemia
- Alimentazione scorretta ○ Sedentarietà
- Assunzione non adeguata dei farmaci ○ Stress

## 1. Sintomi, cause e rischi

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che circa l'80% delle malattie cardiovascolari potrebbero essere evitate riducendo i fattori di rischio ad esse legate. Un corretto stile di vita può contribuire a ridurre il rischio di scompenso cardiaco

- Fumo
  - La nicotina causa il restringimento dei vasi sanguigni e il rialzo della pressione arteriosa.
  - Chi fuma un pacchetto di sigarette al giorno presenta un rischio di ammalarsi da 3 a 5 volte maggiore rispetto a un non fumatore.
- Alimentazione
  - Un'alimentazione ricca ed equilibrata aiuta a rimanere in forma e a mantenere un adeguato peso corporeo, riducendo anche il rischio di malattie cardiovascolari.

## 2. Prevenzione

#### Attenzione ai liquidi

- Per alcune persone è indicata una restrizione dei liquidi nella giornata, in questo caso assumere la quantità di liquidi indicata dal medico; non considerare solo l'acqua come liquido ma anche le altre bevande (thè, tisane, latte, brodo, caffè, vino, ecc.). Non dimenticare che frutta e verdura sono alimenti ricchi di acqua quindi non bisogna esagerare con il loro consumo o comunque si deve tenerne conto nel conteggio giornaliero dei liquidi.
- Se la restrizione di liquidi porta a soffrire la sete sono possibili alcuni accorgimenti:
  - Rinfrescare la bocca con cubetti di ghiaccio
  - Aggiungere all'acqua qualche goccia di limone
  - Bere piccole quantità di acqua in più riprese
  - Evitare bibite gassate che sembrano dissetare ma poi aumentano il senso di sete



#### Attività fisica

- L'attività fisica va adeguata all'individuo e quindi personalizzata.
- Se possibile fare del moto quotidianamente (passeggiare, camminare, fare la cyclette, lavori domestici o di giardinaggio non faticosi).
- Se lo sforzo quotidiano risulta eccessivo, è comunque raccomandato fare attività fisica almeno 3 volte a settimana per circa 30 minuti.
- Importante è non eccedere: quando ci si sente affaticati e vi sembra che vi manchi il respiro, bisogna rallentare/fermarsi e riposare.

#### Stress

- Uno stress eccessivo causa nervosismo, insonnia o la fuga in una dipendenza (sigarette, alcool, alimentazione non sana).
- Troppo stress nuoce alla salute: aumenta la pressione arteriosa, accelera il battito cardiaco e indebolisce il sistema immunitario.
- Tutto questo danneggia il cuore direttamente. Per rilassarsi ci si può dedicare a occupazioni piacevoli come lavorare in giardino, chiacchierare con gli amici, leggere, ascoltare musica o cucinare.
- È fondamentale prendersi del tempo per sé stessi.

#### Medicamenti

- I medicinali che vi sono stati prescritti hanno lo scopo di alleggerire il lavoro del cuore, alleviare i disturbi e proteggere dalle complicazioni.
- È importante prendere i medicinali ogni giorno secondo la prescrizione del medico.
- Come tutti i medicinali anche quelli cardiaci possono avere effetti indesiderati.
- In questi casi o anche se ci si sente bene, non bisogna sospendere i farmaci autonomamente ma discuterne con il medico che li ha prescritti.
- Nel caso di assunzione di diuretici è normale l'aumento della diuresi.
- È possibile che la terapia in uso venga modificata dal suo medico, in funzione del raggiungimento di una situazione di stabilità di funzionamento del suo cuore.
- In caso di dubbi, rivolgersi al personale sanitario curante.



**Presti regolare attenzione ai cambiamenti delle sue normali condizioni di salute. Una modifica delle sue capacità rispetto ai giorni precedenti, in una semplice attività quotidiana, può essere un segnale da non sottovalutare.**

- Monitorare la respirazione.
  - Attenzione ai seguenti segnali d'allarme:
    - Bisogno di utilizzare più cuscini a letto o dormire su una poltrona per respirare meglio
    - Sonno disturbato e poco riposante per affanno respiratorio
    - Aumento della sensazione di "fiato corto" durante una passeggiata, un piccolo sforzo in casa o a riposo
    - Maggiore fatica a salire le scale con necessità di fermarsi per "riprendere fiato"
- Controllare il peso una volta al giorno, facendo attenzione ad un eventuale aumento improvviso. Pesarsi sempre nelle stesse condizioni:
  - Alla mattina dopo essere andato alla toilette
  - Svestito
  - Prima di aver preso i medicinali
  - Prima di colazione

## 3. Consigli utili

- Monitorare gli edemi agli arti inferiori: Un incremento di peso senza aumento dell'alimentazione, associato a gonfiore di gambe e piedi, è un segno di accumulo di liquidi nell'organismo. Fare attenzione se insorge una difficoltà a calzare le scarpe chiuse a causa di "piedi più gonfi" o se le calze lasciano segni alle gambe che prima non si notavano.
- Tenere sotto controllo la quantità della diuresi giornaliera: una minor quantità di urina nell'arco della giornata potrebbe essere un segno di allarme per lo scompenso cardio-circolatorio. Indicativo è il numero di volte che ci si reca alla toilette.
- Monitorare regolarmente la Pressione arteriosa e la Frequenza cardiaca:
  - Annotare i valori rilevati nel libretto di controllo dei parametri vitali, in modo da poterli mostrare al personale curante.
- Portare sempre con sé un elenco dei medicinali che si assumono, in modo da poterlo mostrare in caso di necessità.
- Imparare a prendere la vita con più calma e serenità, non fare sforzi e riposarsi quando se ne sente la necessità.

**In caso di insorgenza di uno o più dei sintomi precedentemente descritti, informare il personale curante per agire tempestivamente, riducendo la necessità di cure in ospedale.**

