



CÓMO CUIDAR TU INSUFICIENCIA CARDÍACA

GUÍA DE BOLSILLO

CÓMO CUIDAR TU INSUFICIENCIA CARDÍACA

A veces se le llama insuficiencia cardíaca congestiva, ICC, insuficiencia ventricular izquierda e insuficiencia ventricular derecha.

USA ESTA GUÍA

para informarte sobre cómo cuidar la insuficiencia cardíaca, para organizar tus datos y como una fuente de consulta rápida. ¡El alivio está cerca!

TABLA de CONTENIDO

- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 1 | MIS CONTACTOS | 33 | MI PLAN DE TRATAMIENTO: CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA |
| 3 | INSUFICIENCIA CARDÍACA. DEFINICIONES Y DIAGNÓSTICO | 43 | MI PLAN DE TRATAMIENTO: LA OPCIÓN QUIRÚRGICA |
| 10 | PESO | 46 | INSUFICIENCIA CARDÍACA, DIETA Y NUTRICIÓN |
| 12 | MI EQUIPO DE ATENCIÓN DE SALUD PARA LA INSUFICIENCIA CARDÍACA | 52 | INSUFICIENCIA CARDÍACA Y LA SALUD |
| 16 | REFUTANDO MITOS SOBRE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA | 56 | ADAPTACIÓN Y APOYO |
| 18 | FRACCIÓN DE EYECCIÓN | 57 | EL FUTURO DE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA |
| 20 | PRESIÓN ARTERIAL E INSUFICIENCIA CARDÍACA | 58 | MI PLAN DE ACCIÓN CONTRA LA INSUFICIENCIA CARDÍACA |
| 22 | BUEN CONSEJO, BIEN RECIBIDO | 59 | MIS NOTAS |
| 24 | MI PLAN DE TRATAMIENTO: MEDICAMENTOS | | RECURSOS |

AVISO LEGAL. Este libro ofrece información general sobre la insuficiencia cardíaca y problemas relacionados. La información no constituye asesoramiento médico y no está destinada a ser usada para diagnóstico o tratamiento de un problema de salud o como un sustituto de una consulta con un profesional de la salud certificado. Consulte con un médico calificado o con un profesional de la salud para hablar de problemas individuales específicos o necesidades de salud y para abordar asuntos médicos personales.

Algunas de las razones para que quieras

CUIDAR TU INSUFICIENCIA CARDÍACA

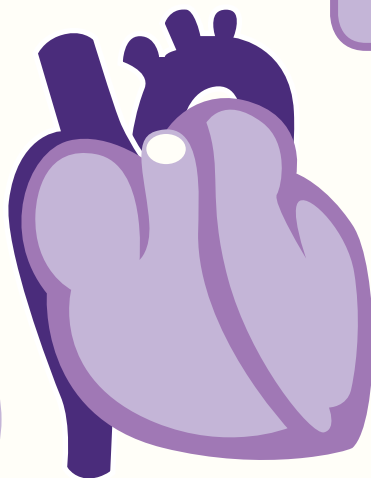
**QUIERO ESTAR SALUDABLE
Y VIVIR LA VIDA LO MÁS
PLENAMENTE POSIBLE**

**QUIERO ESTAR VIVO PARA
MIS HIJOS Y NIETOS**

**QUIERO
PERDER
PESO**

**QUIERO
UN ESTILO
DE VIDA
SALUDABLE
PARA MÍ Y MI
FAMILIA**

**QUIERO
TENER MÁS
ENERGÍA**



**QUIERO
MANTENERME
ACTIVO**

**QUIERO
TENER EL
CONTROL
DE MI
SALUD**

**QUIERO VIVIR
LIBRE DE
ENFERMEDADES**

**QUIERO ALCANZAR LAS
METAS PERSONALES
QUE ME TRACÉ**

**QUIERO VIVIR
SIN DOLOR Y
MALESTAR**

**QUIERO DISFRUTAR DE LAS
PERSONAS IMPORTANTES DE MI VIDA
POR EL MAYOR TIEMPO POSIBLE**

MIS CONTACTOS

Contactos de emergencia

Número de emergencia: 911

Nombre: _____

Relación: _____

Teléfono celular: () _____ Teléfono fijo: () _____

Nombre: _____

Relación: _____

Teléfono celular: () _____ Teléfono fijo: () _____

Médicos

Mi médico general o de familia: _____

Teléfono: () _____

Mi especialista en insuficiencia cardíaca: _____

Teléfono: () _____

Otro especialista: _____

Teléfono: () _____

Hospital: _____

Teléfono: () _____

Proveedor de seguro de salud: _____

Teléfono: () _____

Página web: _____

Administrador de casos: _____

Teléfono: () _____

MIS CONTACTOS

Otros contactos profesionales

Nombre: _____

Servicio/función: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Servicio/función: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Servicio/función: _____

Teléfono: () _____

Miembros de la familia

Nombre: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Teléfono: () _____

Nombre: _____

Teléfono: () _____

INSUFICIENCIA CARDÍACA DEFINICIONES Y DIAGNÓSTICO

¿Insuficiencia cardíaca? Eso no suena bien.

¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDÍACA?

La combinación de las palabras *insuficiencia* y *cardíaca* no parece algo que pueda terminar bien. Pero la enfermedad no es tan terrible como sugiere su nombre. Solo significa que el corazón no está bombeando de la mejor manera. No puede responder completamente a la carga de trabajo que se le impone.

Insuficiencia cardíaca (sustantivo): enfermedad en la cual se acumula líquido alrededor del corazón y este líquido limita la capacidad del órgano para bombear bien.

INSUFICIENCIA CARDÍACA. DEFINICIONES

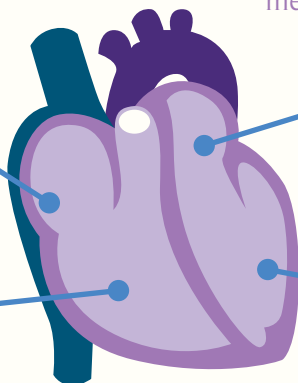
Insuficiencia cardíaca significa que el corazón no se está llenando de sangre y no expulsa la sangre tan bien como debería. Hay muchas razones potenciales diferentes y también pueden aparecer diferentes problemas como consecuencia. El corazón se está volviendo menos eficiente.

AURÍCULA DERECHA

AURÍCULA IZQUIERDA

VENTRÍCULO DERECHO

VENTRÍCULO IZQUIERDO



EL CONCEPTO MÁS IMPORTANTE

En el tratamiento de la insuficiencia cardíaca hay pruebas sólidas de que la terapia dirigida según pautas es la clave para mejorar. Seguir las instrucciones de tu doctor y tomar tus medicinas como está indicado es un comportamiento que puede revertir y modificar lo que le ha sucedido a tu corazón. Estos medicamentos específicos se examinarán más adelante en este libro. Los diuréticos, los inhibidores de la ECA, los bloqueadores de los receptores de la angiotensina, los alfabloqueadores y betabloqueadores y la digoxina han probado una y otra vez que revierten el daño al corazón cuando se les toma como está indicado.

RECONOCIMIENTO AL CORAZÓN

Cuando el corazón no bombea como debe hacerlo, el cuerpo y el corazón tratan de compensar de otras maneras la falta de producción:

AUMENTO DE TAMAÑO

La cavidad cardíaca se expande más y se contrae con más fuerza. Bombea más sangre. El cuerpo responde reteniendo líquido, congestionando los pulmones con líquido y provocando que el corazón lata irregularmente.

SE DESARROLLA MÁS MASA MUSCULAR

Las células del corazón crecen para que el corazón pueda bombear con mayor fuerza.

BOMBEO MÁS RÁPIDO

El corazón trata de elevar su producción trabajando a toda marcha.

ESTRECHAMIENTO DE LOS VASOS SANGUÍNEOS

Esto mantiene elevada la presión arterial, así se trata de compensar la pérdida de potencia del corazón.

EL CUERPO REORIENTA EL FLUJO DE SANGRE

Lo desvía fuera del corazón, el cerebro, los riñones y los tejidos que no lo necesitan tanto.

INSUFICIENCIA CARDÍACA HECHOS Y ESTADÍSTICAS

Casi **5 millones** de estadounidenses están viviendo con insuficiencia cardíaca en este momento.

INSUFICIENCIA CARDÍACA IZQUIERDA

Un problema en el lado izquierdo del corazón significa que este no puede bombear toda la sangre que recibe. Habrá un retorno de líquido a los pulmones.

SÍNTOMAS:

- » Falta de aliento
- » Tos seca
- » Problemas del sueño, a menos que se usen almohadas altas
- » Falta de aire cuando se camina
- » Hinchazón y gases debido a que el cuerpo retiene demasiado líquido

INSUFICIENCIA CARDÍACA DERECHA

Un problema en el lado derecho del corazón hace que la sangre retorne a las venas. No siempre es fácil de reconocer, pues las venas pueden expandirse y retener la sangre extra.

Con el tiempo, pueden hincharse las piernas, los tobillos y los pies. Se puede sentir dolor o hinchazón en la parte superior derecha del abdomen. Otros síntomas son cansancio y falta de apetito.

Para valorar el alcance de tu insuficiencia cardíaca, tu doctor estudiará factores como:

- La causa de tu problema cardíaco
- La capacidad de tu corazón para llenarse y bombear
- La manera cómo tu cuerpo reacciona ante los síntomas
- Otras exigencias impuestas al corazón, como el sobrepeso o la hipertensión

SÍNTOMAS Y SEÑALES DE AVISO

CONTACTA A TU MÉDICO SI EXPERIMENTAS ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS.

**Síntomas
iniciales de que
la enfermedad ha
empeorado:**

- Fatiga
- Hinchazón en los tobillos, pies y piernas
- Aumento de peso
- Aumento de las ganas de orinar, especialmente por la noche
- Latidos irregulares
- Una tos producida por pulmones congestionados
- Sibilancias
- Falta de aliento, que puede ser indicio de edema pulmonar

**Síntomas de una
enfermedad
cardíaca grave.
DEBES RECIBIR
ATENCIÓN MÉDICA
INMEDIATAMENTE:**

- Dolor en el pecho que se extiende por todo el torso; puede anunciar también un infarto del miocardio
- Respiración acelerada
- Piel azulada debido a falta de oxígeno en los pulmones
- Desmayo

LA INSUFICIENCIA CARDÍACA EN NÚMEROS

11 millones

de visitas al médico cada año a causa de la insuficiencia cardíaca

RETENCIÓN DE LÍQUIDO

La razón por la cual la insuficiencia cardíaca hace que tu cuerpo retenga agua es que un corazón débil envía menos sangre a los riñones. Los riñones suponen que no hay sangre suficiente, así que retienen el agua y la sal, en lugar de eliminarlas con la orina.

MÁS SÍNTOMAS Y SEÑALES DE AVISO

Los síntomas de la IC pueden variar de persona en persona. Pero al empeorar la enfermedad, puedes percatarte de algunos de los siguientes o de todos:

Ganancia de peso repentina:

2 libras de un día a otro o de tres a cuatro libras en un día o dos.

Hinchazón de las piernas y tobillos:

cuando el cuerpo retiene líquido en lugar de expulsarlo, el edema puede afectar esas regiones.

Hinchazón y gases:

te sientes lleno mucho más rápido durante las comidas, o sientes dolor en el abdomen.

Dificultad para dormir:

solo te alivias por la noche cuando usas almohadas altas. Esto también puede tener otras causas, además de la insuficiencia cardíaca.

Falta de aliento:

puedes sentir falta de aire cuando haces esfuerzos físicos, durante la noche o todo el tiempo.

Tosquilla seca:

puedes sufrirla todo el tiempo o principalmente cuando estás acostado.

Falta de apetito:

nunca sientes deseos de comer o tienes náuseas.

Fatiga:

la pérdida de flujo de sangre puede hacer que te sientas cansado aunque no hagas grandes esfuerzos físicos.

INSUFICIENCIA CARDÍACA · DEFINICIONES

Cardiólogo (sustantivo): médico que se especializa en el corazón, los vasos sanguíneos y sus funciones.

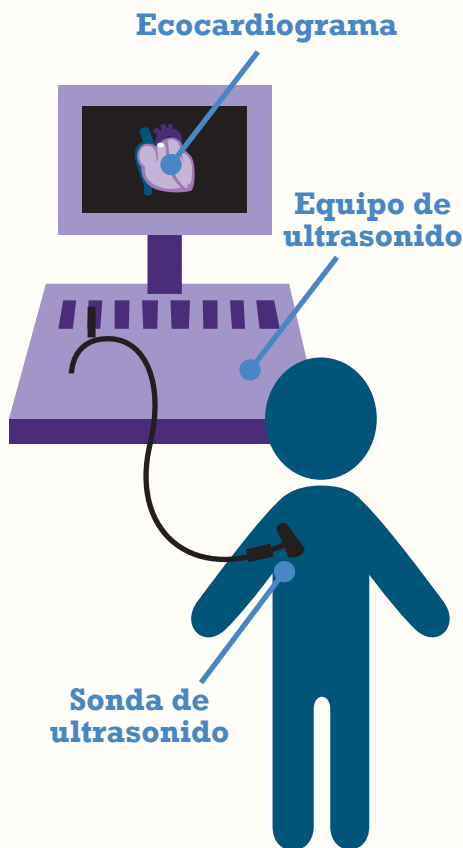
CÓMO SE DIAGNOSTICA LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

Tu médico general puede remitirte a un cardiólogo después de analizar tus síntomas. Tu cardiólogo realizará entonces un examen físico. Él o ella escuchará el sonido de tu corazón en busca de características irregulares. Puede ser necesario hacer otras pruebas para examinar las válvulas y cámaras de tu corazón, así como tus vasos sanguíneos.

DOS ESTUDIOS IMPORTANTES

Un **ultrasonido** de tu corazón (**ecocardiograma**) mostrará si hay daño del músculo cardíaco que impida al corazón bombear óptimamente. También evaluará las válvulas que comunican las cámaras del corazón.

El técnico puede observar cómo circula la sangre a través del corazón. Este ecocardiograma puede aportar una de las medidas más importantes del funcionamiento de tu corazón: la fracción de eyección. Una buena fuerza de bombeo (fracción de eyección) es **de más del 50 por ciento**.



El otro estudio es una prueba de **ejercicio**. La frecuencia cardíaca y la presión arterial se miden antes y después del ejercicio. A veces esta prueba tendrá una parte especial: el paciente respira a través de una máscara pequeña, para medir cuánto oxígeno está usando el cuerpo. Un resultado satisfactorio mostrará que tu corazón es capaz de mover bien el oxígeno hacia todas las áreas que lo necesitan. La sangre mueve el oxígeno por todo tu cuerpo.

ALGUNAS DE LAS PRUEBAS

QUE PUEDE ORDENAR TU CARDIOLOGO O ESPECIALISTA EN INSUFICIENCIA CARDÍACA

PRUEBA	LO QUE HACE
Electrocardiograma (ECG o EKG)	Registra el ritmo de tu corazón
Ecocardiograma	Usa ondas sonoras para detectar la estructura y el movimiento del corazón
IRM	Capta imágenes del corazón
Prueba de esfuerzo	Muestra de qué modo el corazón reacciona ante diferentes niveles de esfuerzo, por ejemplo, mientras se está haciendo ejercicio físico
Análisis de sangre	Busca células sanguíneas anormales e infecciones
Cateterización cardíaca	Muestra bloqueos de las arterias coronarias
TEP (tomografía por emisión de positrones) o gammagrafía con talio	Investiga si la cirugía de <i>bypass</i> (revascularización quirúrgica) ayudará a ciertas áreas del corazón

Estas pruebas son capaces de detectar y vigilar todo tipo de problemas, de manera que tu médico pueda escoger el tratamiento mejor para ti. Muchas veces esto lleva a la reducción de los síntomas de insuficiencia cardíaca y puede mejorar tu estado o eliminar la enfermedad.

Las opciones de tratamiento se examinarán con más detalles en un capítulo posterior. Estas opciones se enfocan en la causa que está en la base de tu insuficiencia cardíaca. Los medicamentos ayudan muchísimo en el tratamiento de la enfermedad. Si otros tratamientos no dan resultado, puede ser necesario un trasplante de corazón.

Las pruebas a las que tu médico te sometió lo ayudarán a ver lo que está sucediendo en tu corazón. Entonces ese médico decidirá cuál es el mejor plan de tratamiento para ti.

- •
- **INSUFICIENCIA**
- **CARDÍACA · HECHOS**
- **Y ESTADÍSTICAS**
- Cada año se diagnostican en
- EE.UU. unos 550.000 casos
- nuevos de IC.
- •

APRENDE MÁS

**Asociación
Americana del
Corazón:**
heart.org

**Instituto Nacional del Corazón,
los Pulmones y la Sangre:**

¿Cómo se diagnostica la insuficiencia cardíaca?:

www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hf/diagnosis

¡DAME LA VUELTA!

TABLA DE PESO DIARIO

Continúa este registro en este formato en una hoja separada.
Comunica esta información al médico en cada consulta.

FECHA	PESO	DIURÉTICO CONSUMIDO	COMENTARIOS

APRENDE MÁS:

Tabla de peso (para pacientes de insuficiencia cardíaca):
rx.files.ca/rx/files/uploads/documents/hf-furosemideslidingscale.pdf

MI EQUIPO DE ATENCIÓN DE SALUD PARA LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

La creación de tu equipo de apoyo de atención de salud es muy importante en el cuidado de tu enfermedad. Aquí están algunos de los miembros que necesitarás en tu equipo para lidiar con la insuficiencia cardíaca.

MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA

Tu médico general es el primer contacto cuando se presentan problemas médicos. Lo más probable es que esté a cargo de tu atención general durante el tratamiento, y que sea el principal punto de contacto para hacer preguntas y recibir consejos.

Mi médico de atención primaria: _____

Información de contacto: _____

CARDÍÓLOGO/ESPECIALISTA EN INSUFICIENCIA CARDÍACA

Este especialista diagnostica y trata los problemas del corazón y los vasos sanguíneos. Él o ella revisará tu historia médica y realizará un examen físico. Este puede incluir la medición de tu presión arterial y peso, el examen del corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos.

Mi cardiólogo: _____

Información de contacto: _____

ENFERMERA CLÍNICA DIPLOMADA O ENFERMERA PRACTICANTE



Otras enfermeras y practicantes pueden aportar asistencia, realizar pruebas y proporcionarte información, pueden educarte y aconsejarte durante tu tratamiento.

Mi enfermera diplomada: _____

Información de contacto: _____

FISIOTERAPEUTA Y TERAPEUTA OCUPACIONAL



Estos miembros de tu equipo de atención ayudarán con la rehabilitación cardíaca y desarrollarán los planes ideales para tu fisioterapia.

Mi fisioterapeuta/terapeuta ocupacional:

Información de contacto: _____

Otro fisioterapeuta/terapeuta ocupacional:

Información de contacto: _____

DIETISTA

Esta persona te enseña cómo alimentarte de modo favorable a la salud del corazón, y crea planes de alimentación convenientes para tu recuperación.

Mi dietista: _____

Información de contacto: _____

PROFESIONAL DE SALUD MENTAL

Él o ella ayudará a tu familia a lidiar con la tensión emocional, la ansiedad y la depresión.

Mi profesional de salud mental: _____

Información de contacto: _____

TRABAJADOR SOCIAL/ ADMINISTRADOR DE CASOS

Necesitarás alguien que te ayude en los complejos asuntos financieros, legales y de cobertura de seguros. Esta persona también trabajará contigo para crear un documento de voluntades anticipadas y encontrar servicios de asistencia social.

Mi trabajador social/administrador de casos:

Información de contacto: _____

FARMACÉUTICO

Es tu contacto para todos los asuntos relacionados con tus medicamentos. Él o ella te asesorarán sobre las interacciones de tus medicamentos y te ayudarán a comprender cómo tomarlos.

Mi farmacéutico: _____

Información de contacto: _____

TÚ

Tú serás el director del equipo a lo largo de tu tratamiento. Eres responsable de seguir las instrucciones de los profesionales de salud y de tenerlos al tanto de cómo evolucionas. ¡Un buen trabajo de equipo y una buena comunicación te llevarán a lograr una mejor calidad de vida!

OTROS MIEMBROS ÚTILES DE TU EQUIPO DE ATENCIÓN DE SALUD

Nombre: _____

Información de contacto: _____

Nombre: _____

Información de contacto: _____

APRENDE MÁS

CardioSmart: Tu equipo de atención de salud:
cardiosmart.org/Heart-Basics/Your-Health-Care-Team

REFUTANDO MITOS SOBRE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

Hay numerosas afirmaciones relacionadas con la insuficiencia cardíaca que damos por seguras, aunque muchas veces no son ciertas. Aprender la verdad sobre la insuficiencia cardíaca puede ayudarte a lidiar mejor con la enfermedad y a recibir el mejor tratamiento.

MITO SOBRE LA IC

¡REFUTADO!

Insuficiencia cardíaca significa que tu corazón ya no está latiendo.

No es cierto. La insuficiencia cardíaca ocurre cuando el miocardio (músculo cardíaco) está dañado. El órgano no es capaz de bombear sangre por el cuerpo con la eficiencia necesaria.

La insuficiencia cardíaca es mortal.

Aunque es una enfermedad muy grave que puede acortar la vida, la insuficiencia cardíaca puede ser tratada con efectividad. Un médico y un equipo de atención de salud pueden ayudar a los pacientes de IC a hacer cambios en su estilo de vida que alivian los síntomas y prolongan la vida.

La insuficiencia cardíaca no tiene cura.

Aunque todavía no se ha encontrado una cura definitiva para la IC, los pacientes de esta enfermedad pueden llevar vidas normales gracias a los medicamentos, cambios en el estilo de vida y una buena atención.

Si tienes insuficiencia cardíaca no debes hacer ejercicio físico.

Las personas con insuficiencia cardíaca deben hacer del ejercicio físico una parte de su rutina diaria. Siempre que uno evite los excesos, la cantidad correcta de ejercicio puede hacer que la sangre circule mejor y puede aliviar algunos síntomas.

La insuficiencia cardíaca es una parte normal del envejecimiento.

Aunque la mayoría de los pacientes de insuficiencia cardíaca son ancianos, esta enfermedad no es necesariamente una parte del envejecimiento. Es una enfermedad que puede ser prevenida y tratada con un buen plan de atención.

La insuficiencia cardíaca se presenta de repente.

A diferencia del infarto del miocardio, la IC en la mayoría de los casos es una enfermedad crónica de larga duración. Básicamente es la consecuencia de muchas afecciones que dañan el corazón a lo largo del tiempo.

MITO SOBRE LA IC ¡REFUTADO!

(Continúa)

MITO SOBRE LA IC	¡REFUTADO!
Las personas fuertes y en buena forma física no padecen insuficiencia cardíaca.	Es importante para la vida mantenerse fuerte, activo y en buen estado físico. Pero eso no garantiza que una persona no desarrollará IC. Hay muchas causas. El buen estado físico reduce el riesgo de problemas cardíacos, pero no puede suprimirlo por completo.
La insuficiencia cardíaca solo afecta a las personas de edad avanzada.	La IC no es una consecuencia directa del envejecimiento. También puede ser el resultado de muchas causas en el organismo. Es más probable que algunas enfermedades aparezcan en personas de edad avanzada. Pero incluso los niños y los adultos jóvenes pueden sufrir insuficiencia cardíaca.
Las mujeres no desarrollan IC.	Aunque algunas personas creen que es así, más mujeres mueren de enfermedades del corazón que de cáncer de mama.
Está bien tener exceso de peso.	La obesidad en sí es una especie de enfermedad. También puede llevar a la diabetes y a la hipertensión. Estas dos afecciones pueden contribuir a la posibilidad de contraer insuficiencia cardíaca.

INSUFICIENCIA CARDÍACA HECHOS Y ESTADÍSTICAS

La IC se presenta igual entre los hombre que en las mujeres.

APRENDE MÁS

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:
Tabla de datos de insuficiencia cardíaca:**

www.cdc.gov/dhdsf/data_statistics/fact_sheets/fs_heart_failure.htm

FRACCIÓN DE EYECCIÓN

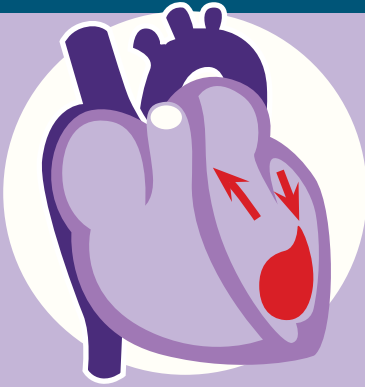
CONOCE TU PORCENTAJE DE FE

¿QUÉ ES FRACCIÓN DE EYECCIÓN?

La FE es una medida de cuánta sangre es expulsada por el ventrículo izquierdo en cada contracción. Conocer este dato es importante para evaluar cuán bien tu corazón bombea la sangre. Puede ayudar a tus médicos a diagnosticar y seguir la insuficiencia cardíaca.

LA FE COMPARA

la cantidad de sangre en el corazón con la cantidad de sangre expulsada.



LA FRACCIÓN DE EYECCIÓN

es una medida de cómo tu corazón bombea sangre de una cámara a la siguiente.

LO QUE SIGNIFICAN TUS NÚMEROS

Fracción de eyección NORMAL = 50 a 70 porcentaje de la sangre es expulsada en cada contracción.

Te sientes cómodo durante la actividad física.



Fracción de eyección EN ZONA LÍMITE = 41 a 49 porcentaje de la sangre es expulsada en cada contracción.

Puedes percibir síntomas durante la actividad física.



Fracción de eyección REDUCIDA=

el 40 porcentaje o menos de la sangre es expulsada en cada contracción. *Puedes percibir síntomas aunque estés en reposo.*



¿Cuánta sangre ES EXPULSADA?



Fracción de eyección NORMAL

50 – 70 porcentaje es expulsada en cada contracción



Fracción de eyección de ZONA LÍMITE

41 – 49 porcentaje es expulsada en cada contracción



Fracción de eyección REDUCIDA

<40 porcentaje es expulsada en cada contracción



De manera que...

Una fracción de eyección del 60 por ciento significa que el 60 porcentaje de la cantidad total de sangre en el ventrículo izquierdo es expulsada en cada latido del corazón.

PARA TU INFORMACIÓN

Hay dos tipos de insuficiencia cardíaca con respecto a la fracción de eyección:

1. Fracción de eyección preservada (ICFFE_p) — conocida también como **insuficiencia cardíaca diastólica**. El músculo cardíaco se contrae normalmente pero los ventrículos no se relajan satisfactoriamente durante el llenado (o cuando los ventrículos se relajan).

2. Fracción de eyección reducida (ICFE_r) — conocida también como **insuficiencia cardíaca sistólica**. El músculo cardíaco no se contrae bien. El corazón envía menos sangre rica en oxígeno al cuerpo.

Pruebas para medir la FE (no se pueden hacer todas):

- Ecocardiograma (eco) - la prueba más usada
- Angiografía de radionúclidos MUGA
- TC (tomografía computarizada)
- Cateterización cardíaca
- Prueba de esfuerzo (estrés)

¿CONOCES TU PORCIENTO DE FRACCIÓN DE EYECCIÓN?



SÍ



NO



Le preguntaré a mi médico

Con buena atención y tratamiento, muchos pacientes mejoran su fracción de eyección y viven vidas más largas y sanas. Tu médico o profesional de salud analizará tus opciones.

APRENDE MÁS

Sociedad del Ritmo Cardíaco:

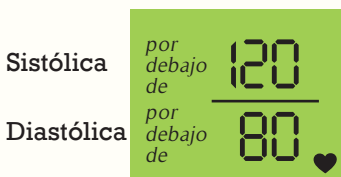
Fracción de eyección:

hrsonline.org/Patient-Resources/The-Normal-Heart/Ejection-Fraction

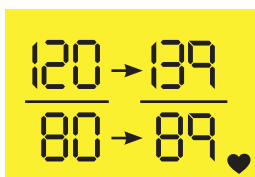
PRESIÓN ARTERIAL e INSUFICIENCIA CARDÍACA

PRESIÓN ARTERIAL: SISTÓLICA VS. DIASTÓLICA

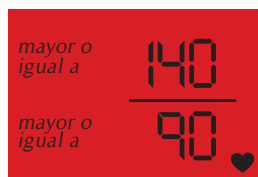
¿Sabes lo que significan los valores máximo y mínimo de presión arterial? El valor máximo es la lectura sistólica y el valor mínimo es la lectura diastólica.



MANTÉN ESE BUEN TRABAJO



HAZ CAMBIOS A FAVOR DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



CONSULTA CON TU PROFESIONAL DE SALUD Y TOMA LOS MEDICAMENTOS COMO ESTÁ INDICADO

PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA (VALOR MÁXIMO):

Con cada latido el corazón se contrae e impulsa la sangre hacia el resto del cuerpo a través de las arterias. Esta fuerza ejerce presión en las arterias, y es lo que se mide en la lectura sistólica.

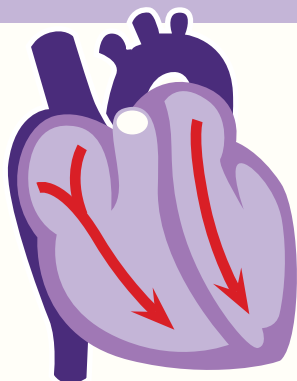
Incluso las personas con prehipertensión tienen un riesgo mayor de desarrollar insuficiencia cardíaca.

PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA (VALOR MÍNIMO):

Este valor muestra la presión en las arterias cuando el corazón reposa entre latidos. Esta presión es lo que se mide en la lectura diastólica.

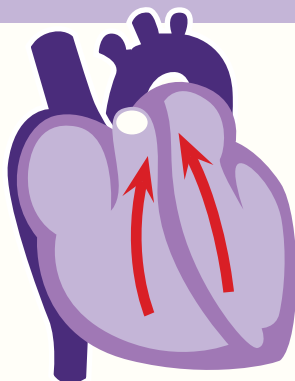
Piénsalo de esta manera...

El corazón en **diástole** significa que el órgano se está llenando de sangre. La lectura **diastólica** durante ese tiempo mide la presión en las arterias.



Diástole
(llenado)

El corazón en **sístole** significa que el órgano está bombeando sangre. La lectura **sistólica** durante ese tiempo mide la fuerza de la presión en las arterias.



Sístole
(bombeo)

Es importante que conozcas tus valores de presión sistólica y diastólica. Esto podría salvarte la vida.

CÓMO LA HIPERTENSIÓN AFECTA EL CORAZÓN

Cuando tu presión arterial está bajo control, ayuda a tu corazón a mantener una carga de trabajo que él puede dominar. Pero la presión arterial alta o hipertensión puede llevar a la insuficiencia cardíaca.

La hipertensión daña todo el sistema circulatorio. Insuficiencia cardíaca significa que el corazón no está suministrando un flujo de sangre suficiente al resto del cuerpo. La hipertensión ocasiona arterias bloqueadas.

La hipertensión hace que el corazón trabaje más fuerte. El estrechamiento de las arterias afecta la capacidad de la sangre para fluir a través del cuerpo. El corazón tiene que trabajar más fuerte, lo que se suma a su carga de trabajo.

La hipertensión puede hacer que el corazón aumente de tamaño y se dañe de manera que no pueda suministrar sangre al cuerpo. El corazón puede hacerse más grueso e hipertrofiarse a lo largo del tiempo. Un corazón ligeramente mayor de lo normal todavía puede bombear sangre, pero si llega a ser demasiado grande le será muy difícil satisfacer las necesidades de oxígeno y nutrientes del cuerpo.

APRENDE MÁS

Línea de salud: La hipertensión explicada: cómo comprender las lecturas de presión arterial
[healthline.com/health/high-blood-pressure-hypertension/blood-pressure-reading-explained](https://www.healthline.com/health/high-blood-pressure-hypertension/blood-pressure-reading-explained)

BUEN CONSEJO, BIEN RECIBIDO

TOMAR LOS MEDICAMENTOS COMO ESTÁ INDICADO

Los medicamentos no actúan en las personas que no los toman.

-- C. Everett Koop, director general de sanidad de EE.UU., 1982-1989

Al enfrentarte a la insuficiencia cardíaca, es de vital importancia que sigas al pie de la letra las instrucciones de tu médico

Es una ecuación simple:

TOMAR LOS
MEDICAMENTOS COMO  MEJORA
ESTÁ INDICADO

INSUFICIENCIA CARDÍACA · HECHOS Y ESTADÍSTICAS

En 2011, *Consumer Reports* publicó una encuesta en la que se entrevistó a 660 médicos, “Lo que los médicos quisieran que sus pacientes supieran”. Con gran diferencia, la queja número uno fue que los pacientes no siguen los consejos y las recomendaciones de tratamiento.

CONCLUSIÓN

Hacer lo que tu médico recomienda lleva a la recuperación. Las personas que siguen las indicaciones del médico y toman sus medicinas en las dosis y horarios correctos, logran mejorar de la enfermedad y también logran una mejoría en su salud en general.

INSUFICIENCIA CARDÍACA EN NÚMEROS

50

PORCENTAJE de los 3.800 millones de medicamentos recetados cada año en los EE.UU. que se toman incorrectamente o simplemente no se toman.

Muchas personas se sienten mal cuando comienzan a tomar medicamentos y dejan de tomarlos. Otros no sienten una mejoría inmediata y dejan de tomarlos. Algunos pacientes creen que los medicamentos están empeorando su enfermedad y dejan de tomarlos. Pero en la mayoría de los casos los medicamentos están haciendo efecto y continuarán haciendo su trabajo si se toman correctamente.

SIGUE LAS ÓRDENES DE TU MÉDICO Y TOMA TODOS LOS MEDICAMENTOS EXACTAMENTE COMO SE INDICÓ.

Tomar los medicamentos como se indicó es una parte fundamental del cuidado de la insuficiencia cardíaca por el propio paciente. No tomar los medicamentos prescritos lleva a que empeoren los síntomas y a un deterioro de la salud que causa altas tasas de hospitalizaciones y muertes.

RECUERDA:

Si has dejado de tomar tus medicamentos o te sientes mal aunque los estés tomando, habla con tus médicos, enfermeras o administradores de casos. Ellos pueden ayudarte a encontrar maneras de volver a usar los medicamentos y combatir las molestias.

MI PLAN DE TRATAMIENTO: MEDICAMENTOS

LO PRIMERO ES LO PRIMERO

¡Toma siempre los medicamentos como indica tu médico! Aunque te sientas mal al principio o te dé la impresión de que no están haciendo efecto, confía en tus medicamentos y déjalos hacer su trabajo.

CADA LATIDO TIENE DOS PARTES:

♥ **Bombeo:** el corazón se contrae para enviar sangre a los órganos y tejidos

♥ **Llenado:** el corazón se relaja para permitir la entrada de sangre

INSUFICIENCIA CARDÍACA · HECHOS Y ESTADÍSTICAS

La insuficiencia cardíaca es responsable de más visitas al médico y más hospitalizaciones que todas las formas de cáncer juntas.

HORMONAS DEL ESTRÉS

hormonas del estrés y las señales nerviosas ordenan a las arterias que se contraigan. Cuando eso sucede el corazón tiene que bombear más fuerte. Las hormonas del estrés también ocasionan retención de sal y agua por el cuerpo. El líquido adicional se acumula en los vasos sanguíneos y hace que el trabajo del corazón aumente. Con sal y líquido adicionales en tu cuerpo, sentirás más sed, pero beber más solo empeorará el problema.

MEDICAMENTOS AL RESCATE

La eliminación del líquido excesivo y la relajación de las arterias contraídas es lo que deben lograr los medicamentos que tu médico puede indicar primero. Ellos le facilitarán a tu corazón un trabajo eficaz de llenado y bombeo. Es muy probable que el médico te aconseje consumir menos sal. Esto evitará la acumulación de líquido, reducirá la hinchazón y hará que sea más fácil respirar.

EL MÉDICO ES EL QUE SÁBE

A la mayoría de los pacientes de insuficiencia cardíaca los médicos les indicarán un tratamiento diario que consiste en:

- Tomar tres o más medicamentos
- Llevar una tabla de peso para detectar la acumulación de líquido
- Consumir menos sal y beber menos líquido
- Equilibrar el ejercicio moderado y el reposo
- Reducir los esfuerzos que debe hacer el corazón cuando sea posible

INSUFICIENCIA CARDÍACA · HECHOS Y ESTADÍSTICAS

Las muertes provocadas por la insuficiencia cardíaca se han reducido como promedio en un 12 por ciento por década a lo largo de los últimos 50 años.

CUATRO TIPOS DE MEDICAMENTOS

Estas son las clases de medicamentos que tu médico puede indicarte:

QUÉ SON

QUÉ HACEN

Diuréticos

- > Hacen que orines más
- > Disminuyen la cantidad de sangre que tiene que bombear el corazón
- > Bloquean una determinada hormona del estrés
- > Ahorran potasio que necesita tu cuerpo

Betabloqueadores, alfabloqueadores o beta y alfabloqueadores

- > Reducen la frecuencia cardíaca para que pueda llenarse la principal cámara de bombeo del corazón
- > Ayudan a abrir los vasos sanguíneos contraídos
- > Bloquean las hormonas del estrés
- > Reducen la tensión arterial

Digoxina

- > Controla la frecuencia cardíaca

Inhibidores de la ECA, bloqueadores de los RA e INRI

- > Relajan los vasos sanguíneos
- > Alivian gradualmente la carga de trabajo del corazón

DIURÉTICOS

Los diuréticos ayudan a los riñones a producir más orina y te ayudan a eliminar los líquidos en exceso que se acumulan. También ayudan a eliminar el líquido en tus pulmones para que puedas respirar con más facilidad. Tienen el inconveniente de que cuando estás acostado por la noche pasa más sangre a tus riñones y se produce más orina. Es así que los viajes frecuentes al baño por la noche son parte del plan.



Cuando tu corazón es débil, es probable que tu cuerpo acumule líquido. Pero tomando diuréticos cada día y reduciendo el consumo de sal puede impedirse que se acumule líquido.

Plan de acción

Pésate a diario. Presta atención a la acumulación de líquido. Llama inmediatamente a tu médico si detectas un aumento brusco de peso y sospechas que se está acumulando líquido. Tu doctor te dirá lo que hay que hacer para facilitar el trabajo de tu corazón.

ADVERTENCIA

Cuando tomes diuréticos sigue siempre las órdenes de tu médico. Tomar demasiado por tu cuenta puede causar problemas graves que incluso son peligrosos para tu vida. Si estás orinando muchísimo pero aun retienes líquido, trata de consumir menos sal.

El problema del potasio

Muchos diuréticos provocan que pierdas en la orina el potasio que necesita tu cuerpo. El potasio en la sangre ayuda a mantener estable tus pulsaciones. Es importante reponer el potasio, o tomar determinados diuréticos que conservan el potasio que tienes. Los análisis de sangre dirán si necesitas más alimentos ricos en potasio o debes abstenerte de esos alimentos. Sigue las recomendaciones del médico para mantener tu potasio a un nivel saludable.

INHIBIDORES DE ECA Y BRA



INSUFICIENCIA CARDÍACA · DEFINICIONES

Angiotensina (sustantivo): un péptido en la sangre que provoca que las arterias se contraigan y se eleve la presión arterial.

ECA = enzima convertidora de angiotensina

Estos medicamentos, usados para tratar la insuficiencia cardíaca, limitan la cantidad de angiotensina. A largo plazo, pueden aliviar los síntomas e impedir que empeore la insuficiencia cardíaca. Los inhibidores de la ECA pueden prolongar la vida cuando se usan como se ha prescrito. Ellos dilatan o ensanchan los vasos sanguíneos. Esto mejora el flujo de la sangre. Bloquean la dañina angiotensina en la sangre, que estrecha los vasos sanguíneos. También controlan la hipertensión, previenen el daño en los riñones de las personas que padecen diabetes y contrarrestan el daño cardíaco que se presenta después de un infarto del miocardio.

ADVERTENCIA

Una sensación de debilidad y mareo o una tos persistente pueden ser efectos colaterales cuando empiezas a tomar inhibidores de la ECA. Si tienes estos síntomas después de tomar inhibidores de la ECA, dícelo a tu médico. Él o ella pueden cambiar el medicamento o la dosis.

BRA = bloqueador de los receptores de la angiotensina II

Los BRA bloquean una sustancia que hace que los vasos sanguíneos se contraigan y relaja esos vasos. Como consecuencia, se reduce la presión arterial. Los BRA se administran cuando un paciente no puede tomar inhibidores de la ECA, y ayudan a evitar que empeore la insuficiencia cardíaca. Estos medicamentos ayudan también a que el cuerpo se libere de agua y sal a través de la orina.

No dejes de tomar tu inhibidor de la ECA o BRA simplemente porque te estás sintiendo mejor. Deja que la decisión la tome el médico.

BETA-BLOQUEADORES



Estos medicamentos bloquean el efecto de ciertas señales nerviosas y hormonas. Entonces se relajan las arterias del cuerpo y baja la frecuencia cardíaca. El corazón bombea más sangre a los riñones y se elimina sal y líquido extra por la orina. Después de dos a tres meses, es probable que mejoren los pacientes con insuficiencia cardíaca.

Algunos efectos secundarios

Puedes experimentar algunos efectos secundarios cuando empiezas a tomar betabloqueadores por primera vez:

- Retención de líquido
- Sensación de cansancio incrementada
- Pulsaciones más lentas
- Sensación de mareo

En la mayoría de los casos, estos efectos secundarios desaparecen, lo cual te permite usar el tratamiento a largo plazo.

LOS RESULTADOS CONSISTEN EN QUE...

- » Tomar un betabloqueador o un inhibidor de la ECA mejora con el tiempo la insuficiencia cardíaca.
- » Los pacientes con el músculo cardíaco débil vivirán más tiempo si toman un inhibidor de la ECA junto con un betabloqueador.
- » Para que los medicamentos funcionen lo mejor posible, toma dosis bajas al principio y auméntalas lentamente, cada dos a cuatro semanas aproximadamente. Eso reducirá las probabilidades de que se presenten efectos secundarios.

INSUFICIENCIA CARDÍACA HECHOS Y ESTADÍSTICAS

La IC puede afectar a personas de todas las edades, desde niños y adultos jóvenes a individuos de mediana edad y a los ancianos.

Trabaja en colaboración estrecha con tu médico para llegar a la dosis correcta de betabloqueador. Los efectos secundarios no quieren decir que estás usando el medicamento equivocado. Solo necesitas llegar cuidadosamente a la dosis correcta con la ayuda de tu médico.

DIGOXINA

CON
MÁS
DETALLE

Este útil medicamento bloquea una enzima en las células cardíacas y ordena al corazón bombear con más fuerza. La digoxina puede ayudar en pacientes con un corazón que bombea débilmente y en pacientes con síntomas aún después de tomar diuréticos, un inhibidor de la ECA o un BRA. Este medicamento se usa también en personas con pulsaciones irregulares.

PRECAUCIÓN

Los efectos secundarios que produce la digoxina generalmente son menores comparados con sus beneficios. Pero a veces puede acumularse en el cuerpo con el tiempo. Esto puede causar:

→ Pérdida de apetito

→ Mal sabor en la boca

→ Náuseas o vómitos

→ Visión azul o amarilla

→ Confusión

→ Pulsaciones con saltos, palpitaciones o latidos rápidos

Si tienes uno de estos síntomas, comunícaselo inmediatamente al médico. Toma digoxina solamente como lo indica el médico. Tomar demasiado de este medicamento puede causar otros problemas del ritmo cardíaco.

LA INSUFICIENCIA CARDÍACA EN NÚMEROS

5

Porcentaje de las personas de 60 a 70 años con IC.

ARNI



INHIBIDORES DE LA NEPRILISINA Y DEL RECEPTOR DE LA ANGIOTENSINA

Las más modernas pautas de tratamiento mencionan medicamentos que son buenos para relajar los vasos sanguíneos y reducir la carga sobre el corazón. Se les llama **ARNI** y moduladores del nódulo sinoauricular. Tu especialista en insuficiencia cardíaca es quien mejor sabrá si podrías beneficiarte de uno de estos medicamentos.

RECAPITULACIÓN

Toma tus medicamentos exactamente cómo los indicó tu médico. No tomes antiinflamatorios no esteroideos como el Motrin o el Advil. Estos pueden dañar los riñones y revertir los efectos de otros medicamentos importantes para la insuficiencia cardíaca.

APRENDE MÁS
WebMD: Tratamiento de la insuficiencia cardíaca:

webmd.com/heart-disease/heart-failure/heart-failure-treatment

PREGUNTAS PARA MIS MÉDICOS SOBRE MIS MEDICAMENTOS

Usa esta página para anotar todas las preguntas que puedas tener sobre tus medicamentos. Lleva el libro cuando vayas al médico y anota las respuestas a tus preguntas.

P:

R:

P:

R:

P:

R:

P:

R:

P:

R:

MI PLAN DE TRATAMIENTO:

Pequeños cambios, grandes resultados

No puede negarse que un diagnóstico de insuficiencia cardíaca significa que hay que hacer algunos cambios en el estilo de vida. Seguir las recomendaciones de tu médico en cuanto a la dieta, hacer ejercicio físico, abandonar el hábito de fumar y otros hábitos nocivos, son medidas que llevarán al alivio de tus síntomas. Esto puede retardar el avance de tu IC y mejorar tu vida cotidiana. Las personas con insuficiencia cardíaca leve o moderada en muchos casos pueden llevar vidas normales, si ajustan su rutina en favor de un estilo de vida más sano.

Pocas veces es fácil romper con hábitos nocivos y adaptarse a nuevos estilos de vida. Pero hacerlo puede simplemente salvar tu vida. Y ningún hábito nocivo vale tanto como para cambiar tu vida por él.

Cambios en el estilo de vida

Cambio #1: *Dejar de fumar*

Si nunca has fumado, ¡estupendo! Estás bien por encima de la media en el espectro de salud y puedes saltarte esta parte. Pero si fumar ha sido una parte de tu vida por un tiempo, ya es hora de que elimines ese hábito para siempre. Este es el motivo:

Fumar puede ocasionar que los vasos sanguíneos que llegan al corazón se obstruyan o que sus paredes se adhieran por dentro. Esto hace más difícil el trabajo del corazón.

LA INSUFICIENCIA CARDÍACA EN NÚMEROS **480 000**

Número de muertes causadas cada año en los Estados Unidos por el hábito de fumar cigarros. Casi una de cada cinco muertes.

El hábito de fumar hace que aumente el riesgo de sufrir insuficiencia cardíaca.


LA BUENA NOTICIA:

Las personas que dejan de fumar tienen más probabilidad de que mejoren los síntomas de su insuficiencia cardíaca. Tus pulmones pueden empezar a sanar tan pronto como dejas de perjudicarlos con más humo. Puedes prevenir y controlar la insuficiencia cardíaca. Pero tienes que seguir tu plan de tratamiento. Abandonar el hábito de fumar es una parte importante.

*Habla con tu equipo de salud sobre ideas para abandonar el hábito de fumar. Hay muchos métodos y tu médico tendrá respuestas para ti. Ve a la página **smokefree.gov** para encontrar planes, programas y sugerencias.*

Cambio #2: Pierde peso o mantén tu peso actual

ESE HÁBITO:

- 
- » Hace más difícil participar en actividades físicas.
 - » Aumenta la probabilidad de que se formen trombos.
 - » Provoca la reducción de tu colesterol HDL (bueno).
 - » Eleva tu riesgo de sufrir enfermedad arterial, derrame cerebral e infartos.

Uno de los indicios de la insuficiencia cardíaca es un repentino aumento o pérdida de peso. Eso puede indicar también que la enfermedad está empeorando. Péstate cada mañana a la misma hora, antes del desayuno y después de orinar si te es posible. Comunícate con tu médico si aumentas tres o más libras en un día, cinco o más libras en una semana, o cualquier cantidad que se te indicara reportar.

El truco para perder peso es reducir la ingestión de calorías y aumentar el gasto de calorías. Come menos y haz más ejercicio. Presta atención a las secciones siguientes sobre la alimentación sana con IC y sobre el ejercicio físico con IC.

Cambio #3: *Lleva el control de tu consumo de líquido diario*

Como se mencionó anteriormente, la insuficiencia cardíaca provoca que tu cuerpo retenga líquido. Tu equipo de atención de salud puede indicarte que limites la cantidad de líquido que consumes. Los diuréticos ayudarán a eliminar el exceso de agua y sal y a facilitar el trabajo de tu corazón. Habla con tu médico sobre cuánto líquido debes beber cada día.

Algunos dicen que beber uno o dos tragos de alcohol al día es bueno para el corazón. Esto puede ser cierto en el caso de personas con cardiopatía coronaria y un músculo cardíaco normal. Pero el alcohol es dañino para los pacientes de insuficiencia cardíaca. Por supuesto, la insuficiencia cardíaca debilita el corazón. Puesto que beber alcohol hace que el corazón trabaje más lento y puede llevar a la elevación de la presión arterial, es una medida inteligente apartarse de él. Algunas personas tienen insuficiencia cardíaca solo porque beben alcohol a diario. Esto se llama cardiomiopatía alcohólica. En estos casos, el funcionamiento del músculo cardíaco puede mejorar una vez que se evita todo tipo de alcohol.

Cambio #4: *Mantente alejado del alcohol*



El alcohol puede interactuar desfavorablemente con los medicamentos para la IC. Algunos betabloqueadores pueden reducir demasiado la presión arterial cuando el paciente también bebe alcohol.

Habla con tu médico sobre el alcohol y tu enfermedad. Hay hechos importantes que deben tenerse en cuenta, porque el alcohol:

- Puede alterar la manera en que trabajan tus medicamentos.
- Puede afectar otros problemas de salud que tengas.
- Debilita la capacidad de bombeo del corazón.
- Puede causar un ritmo cardíaco irregular o empeorarlo.

Cambio #5: *Apártate de la cafeína o límitala*

Puesto que la cafeína es un estimulante, podría provocar que un corazón debilitado trabaje más fuerte de lo que debiera.

La cafeína tiene muchos efectos en el cuerpo:

- » Estimula el sistema nervioso.
- » Libera ácidos grasos y tejido adiposo.
- » Afecta los riñones y aumenta la eliminación de orina, lo cual puede causar deshidratación.

INSUFICIENCIA CARDÍACA HECHOS Y ESTADÍSTICAS

La cafeína acelera el corazón, causando pulsaciones irregulares. También contrae los vasos sanguíneos y fuerza al corazón a presionar con una fuerza más rápida.

La cafeína se encuentra en el café, el té, los refrescos, el chocolate y en algunas nueces. Todavía no se sabe si beber grandes cantidades de cafeína aumenta el riesgo de cardiopatía. Las investigaciones muestran que la ingestión moderada de café no parece ser perjudicial.

Los médicos sugieren que los pacientes de insuficiencia cardíaca beban solo una cantidad moderada de café al día. Límitate a beber una o dos tazas de café.

Cambio #6: *Domina el estrés*

En cualquier etapa de tu vida, el estrés nunca es bueno para tu cuerpo. Usa entre 15 y 20 minutos al día para sentarte tranquilamente, respirar profundo e imaginarte una escena de serenidad. Esto puede ayudar considerablemente a aliviar el estrés. La meditación o las clases de yoga también son algo bueno, si tu médico lo aprueba. Cuando te sientas enojado, detente y cuenta hasta 10 antes de actuar dejándote llevar por las emociones. Esto te ayudará a aliviar el estrés y lidiar mejor con la situación.

INSUFICIENCIA CARDÍACA · HECHOS Y ESTADÍSTICAS

Entre los hábitos poco saludables que pueden elevar el riesgo de insuficiencia cardíaca se encuentran el hábito de fumar, la ingestión de alimentos ricos en grasas, colesterol y sal, el no hacer suficiente ejercicio y la obesidad.

Cambio #7: *Mantén el control de tus síntomas*

Todos los cambios en tus síntomas que te preocupen deben ser anotados y reportados a tu médico o al equipo de atención de salud. **Usa el plan de autochequeo que aparece en la página siguiente** para que te ayude a dominar tu situación.

Cuando padeces insuficiencia cardíaca, tú y los que te atienden tienen que prestar una atención estricta a todos los cambios en tus síntomas. Comunícate de inmediato con tu médico si se te presenta una nueva afección o uno de tus síntomas empeora.

SÍNTOMAS DE ADVERTENCIA QUE HAY QUE VIGILAR:



- » Aumento de peso rápido
- » Dificultad para dormir
- » Dolor o hinchazón en el abdomen
- » Falta de aliento en estado de reposo
- » Hinchazón en las piernas y tobillos
- » Tos seca y persistente que aparece con frecuencia
- » Sensación de cansancio la mayor parte del tiempo
- » Falta de apetito
- » Sensación de tristeza o depresión

¡RECUERDA!

No olvides pesarte a diario y anotar los resultados. Si aumentas de peso en un período corto de tiempo, asegúrate de informarlo a tu médico.

Usa una tabla como esta para comprobar cómo te sientes sobre una base diaria o semanal.

CÓDIGO VERDE: ESTADO—EXCELENTE

Falta de aire: No hubo incidencias nuevas o empeoramiento	Actividad física: Nivel normal para mí	Hinchazón: No hubo incidencias nuevas o empeoramiento en los pies, las piernas o el abdomen	Peso: El peso se mantiene estable: Peso: _____	Dolor en el pecho: No hay indicios de dolor
<p>¡EXCELENTE! CONTINÚA > »Chequeando tu peso a diario »Tomando medicamentos como se ha indicado »Consumiendo menos sal/sodio »Ytendo al médico con regularidad</p>				

CÓDIGO AMARILLO: ESTADO—PRECAUCIÓN

Tos seca persistente	Falta de aire: Empeora con la actividad	Hinchazón: La hinchazón empeora en las piernas, pies y tobillos	Peso: Aumento repentino de peso de 23 libras en un lapso de 24 horas, o de 5 libras en una semana	Molestia o hinchazón en el abdomen	Dificultad para dormir
-----------------------------	---	---	---	---	-------------------------------

CONSULTAR CON TU EQUIPO DE ATENCIÓN DE SALUD.

Según tus síntomas, puedes necesitar: » Contactar con tu médico » Preguntar sobre cambios en tus medicamentos

CÓDIGO ROJO: ESTADO—¡ALARMA!

Tos seca y persistente se presenta con frecuencia	Falta de aire en reposo	Más molestia o hinchazón en la parte baja del cuerpo	Aumento repentino de peso de más de 2-11 libras en un día o 5 libras en una semana	Mareo, confusión, tristeza o depresión	Falta de apetito	Aumento de la dificultad para dormir;no puedes acostarte con el cuerpo horizontal
--	--------------------------------	---	---	---	-------------------------	--

¡LLAMA A TU MÉDICO O AL 911 INMEDIATAMENTE! ¡NECESITAS SER ATENDIDO!

Cambio #8: Controla tu presión arterial

Además de chequear tu presión arterial en la consulta del médico, es buena idea controlarla en tu casa. Mantener el control de tus lecturas de presión arterial te ayudará y ayudará a tu equipo de salud a comprender cómo evoluciona tu enfermedad.

MÁXIMA sistólica	MÍNIMA diastólica	TU CATEGORÍA	QUÉ HACER
Por debajo de 120	Y por debajo de 80	Presión arterial normal	Mantener o adoptar un estilo de vida sano.
Entre 120 y 139	O entre 80 y 89	Prehipertensión	Mantener o adoptar un estilo de vida sano.
Entre 140 y 159	O entre 90 y 99	Hipertensión de fase 1	Habla con tu médico si no alcanzas tu objetivo de presión arterial en un mes. Habla sobre tomar medicamentos para controlar tu PA.
160 o más	O 100 o más	Hipertensión de fase 2	Mantener o adoptar un estilo de vida sano. Hablar con tu médico sobre la posibilidad de tomar medicamentos para controlar tu PA.

SUGERENCIAS PARA CHEQUEAR TU PRESIÓN ARTERIAL

- Vacía la vejiga. Una vejiga llena podría producir lecturas falsas.
- Busca un lugar tranquilo para sentarte. Necesitarás oír los latidos de tu corazón.
- Sube la manga de tu brazo o quítate cualquier prenda de vestir que apriete en la manga.
- Descansa en una silla junto a una mesa durante cinco a diez minutos. Asegúrate de que tu brazo reposa cómodamente al nivel del corazón.
- Siéntate con la espalda recta, con ambos pies apoyados en el piso y la espalda contra la silla. Apoya el antebrazo en la mesa con la palma de la mano hacia arriba.

Sigue las instrucciones de tu médico o las que vienen con tu equipo. Hay diferentes tipos de instrumentos, por lo cual debes estar seguro de seguir las instrucciones con exactitud.

Usa la tabla de presión arterial de la página siguiente para registrar tus lecturas a diario.

MI TABLA DE PRESIÓN ARTERIAL

¡DAME LA
VUELTA!

FECHA	HORA	SISTÓLICA (máxima)	DIASTÓLICA (mínima)	PULSO	COMENTARIOS

Continúa la tabla con este mismo formato en otra hoja de papel.
Comunica la información a tu médico de medicina general.

Cambio #9: *Duerme el tiempo que necesitas*

La combinación correcta de actividad y sueño es fundamental para mantener la salud del corazón. Si tienes dificultades para dormir confortablemente por la noche, trata de levantar la cabeza con almohadas. No hagas grandes comidas ni duermas siestas poco antes de ir a dormir. Dormir la siesta después de almorzar o subir los pies unos minutos cada dos o tres horas es una manera inteligente de relajarse y descansar durante el día.

Hazle saber a tu médico si roncas por la noche o te sientes somnoliento durante el día. Un estudio del sueño puede ayudar a descubrir si tienes apnea del sueño. Esas pausas en tu ritmo respiratorio mientras duermes pueden afectar tu corazón.

Cambio #10: *Sigue las indicaciones de tu médico respecto a la actividad sexual*

Muchas personas con insuficiencia cardíaca pueden seguir siendo activas sexualmente. Escoge un momento cuando te sientas descansado y libre de estrés. No te avergüences de hablar con tu médico sobre la insuficiencia cardíaca y tu vida sexual. Él o ella te darán consejos útiles y sinceros.

EL MEJOR CONSEJO

No te saltes los medicamentos que pueden ayudarte con los síntomas de insuficiencia cardíaca porque te preocupa que podrían afectar tus deseos o tu eficiencia sexual. ¡La salud de tu corazón debe ser siempre la preocupación número 1!

Cambio #11: *Cuídate de no contraer gripe o neumonía*

Estas enfermedades son más peligrosas para las personas que padecen alguna afección cardíaca. Las infecciones pulmonares como la neumonía impiden que tu cuerpo use el oxígeno óptimamente. Esto aumenta el trabajo de tu corazón al bombear la sangre por el cuerpo. El esfuerzo adicional para el corazón es una carga para los que padecen IC.

Una vacuna antiviral al año y una vacuna antineumocócica que se administra una sola vez te protegerán contra esas amenazas. Pregunta a tu médico sobre cómo recibir esas vacunas.

Cambio #12: *Usa la ropa apropiada*

No uses calcetines apretados o medias apretadas como las que llegan a la altura del muslo o de la rodilla. Pueden ralentizar la circulación de la sangre a tus piernas y causar trombos. No te expongas al calor o el frío extremos. En los días fríos usa varias prendas de ropa, de manera que puedas quitártelas y ponértelas según sea necesario.

TU ESTILO DE VIDA

No es fácil hacer estos ajustes en tu vida. **Cambiar la manera en que has hecho algo durante décadas puede ser un gran reto. Las restricciones y necesidades nuevas nunca son pan comido. Pero la parte buena es que cuando incorporas esos cambios a tu rutina diaria, puedes lograr una mejora real en la calidad de tu vida.**

APRENDE MÁS MedicineNet: ¿Qué cambios en el estilo de vida pueden ayudar a tratar la insuficiencia cardíaca congestiva?:

[medicinenet.com/congestive_heart_failure_chf_overview/page10.htm](https://www.medicinenet.com/congestive_heart_failure_chf_overview/page10.htm)

MI PLAN DE TRATAMIENTO:

La opción quirúrgica

INSUFICIENCIA CARDÍACA · DEFINICIONES

Injerto de derivación de la arteria coronaria [IDAC]: una opción para ciertos pacientes con grave estrechamiento y bloqueos de las arterias del corazón. El injerto para esta cirugía puede obtenerse de una vena de la pierna o de una arteria interior del pecho. La cirugía IDAC es una de las operaciones mayores que se realiza con más frecuencia.

Cuando la insuficiencia cardíaca se hace demasiado grave para tratarla exclusivamente con medicamentos y cambios en el estilo de vida, la mejor opción puede ser la cirugía. En muchos casos, la cirugía de derivación (*bypass*) puede mejorar el flujo de sangre al corazón. Este es el caso especialmente cuando un bloqueo de grasa o un trombo en una arteria están a punto de dañar parte del corazón. Esta cirugía puede impedir que ocurran nuevos daños cuando hay un estrechamiento grave en una o más arterias.

DISPOSITIVOS ELÉCTRICOS CARDÍACOS

En muchas ocasiones los cirujanos pueden aportar alivio a pacientes de IC implantando un dispositivo en el corazón para regular las pulsaciones y el flujo de sangre. A continuación un vistazo a estos dispositivos.

MARCAPASOS BIVENTRICULAR

Algunos pacientes con IC tienen una demora eléctrica en la contracción del músculo cardíaco. Como consecuencia, las cámaras del corazón no laten en el ritmo correcto. Un marcapasos implantado obliga al corazón a latir en la secuencia correcta. Esto puede ayudar considerablemente a contrarrestar los síntomas de la IC y puede darte más energía.

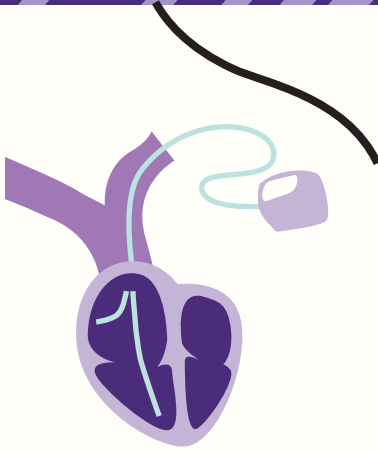


DCI (desfibrilador cardioversor implantado)

Un DCI detiene ritmos cardíacos peligrosos para la vida antes que se presenten. El dispositivo capta los ritmos y envía un choque al corazón para tratar de detener el ritmo peligroso. Como el marcapasos, el DCI también mantiene el corazón latiendo a un ritmo regular.

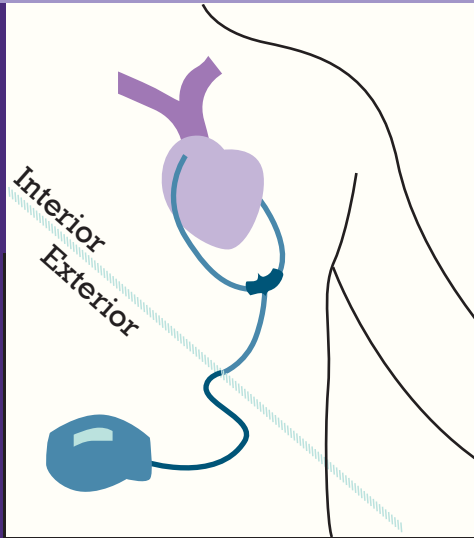
NOTA:

Si tienes un DCI tienes que mantenerte a distancia de los campos electromagnéticos potentes.



DAV (dispositivo de asistencia ventricular)

Un DAV es una bomba pequeña colocada en el pecho que refuerza el flujo de sangre de un ventrículo a una de las arterias mayores. Las bombas DAV tienen una línea impulsora de tubo que atraviesa la piel. Se conecta a una unidad de control que funciona con baterías o con corriente. Cuando se usa este dispositivo, hay que tomar muchas precauciones y prestar atención a determinadas medidas. Tu cirujano o tus médicos te informarán sobre ellas. Los pacientes con un DAV pueden vivir en su casa con el apoyo de su familia, y en muchos casos tienen más energía, toman menos medicamentos y tienen una calidad de vida mejor.



ADVERTENCIA

Si tienes un dispositivo cardíaco, tendrás que tomar algunas precauciones. El uso de estos dispositivos exige seguimientos y monitorizaciones regulares. Sigue todas las instrucciones que te dieron si usas dispositivos cardíacos.

TRASPLANTE DE CORAZÓN

Cuando un corazón ya no puede dar apoyo al cuerpo en el que vive, puede hacerse necesario el trasplante de corazón. Las personas con insuficiencia cardíaca grave que cumplen los requisitos y poseen otros órganos sanos pueden ser candidatas para un trasplante. Este procedimiento tiene gran complejidad.

INSUFICIENCIA CARDÍACA · HECHOS Y ESTADÍSTICAS

Es mucho mayor el número de pacientes necesitados de un trasplante de corazón que el número de donantes.

Un paciente de trasplante del corazón requerirá medicamentos costosos y un seguimiento durante toda la vida, para asegurar que el cuerpo no rechazará el nuevo corazón. Mientras espera por un trasplante, un paciente en estado de extrema necesidad puede usar un sistema DAV como puente de supervivencia hasta que haya un nuevo corazón disponible.

En un trasplante de corazón, cirujanos especializados extraen el corazón dañado y lo sustituyen por un corazón sano, obtenido de un donante que ha sufrido muerte cerebral. Los médicos deben encontrar un corazón que coincida considerablemente con el tejido del paciente receptor. Este proceso puede demorar bastante tiempo. Mientras mayor sea la compatibilidad entre el nuevo corazón y el del paciente, más probable será que su cuerpo lo acepte.

Durante el trasplante, los médicos conectan al paciente a una máquina corazón-pulmón. Esa máquina asume las funciones de ambos órganos durante la cirugía. Después que está conectado el corazón nuevo, el cirujano reconecta los vasos sanguíneos principales. El nuevo corazón está listo para hacer su trabajo.

Solo unas 2.500 personas reciben trasplantes de corazón cada año. El número es muy bajo debido a la escasez de donantes. Las perspectivas siguen siendo buenas para los que reciben trasplantes durante los primeros años después de la cirugía.

LA INSUFICIENCIA CARDÍACA EN NÚMEROS 90

Porcentaje de pacientes que vive un año o más después de un trasplante de corazón.

APRENDE MÁS

Administración de Medicamentos y Alimentos: Dispositivos que mantienen el corazón latiendo:
www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm048705.htm

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre: ¿Qué es un trasplante de corazón?:
www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/ht

INSUFICIENCIA CARDÍACA, DIETA Y NUTRICIÓN

P:

¿Cuáles son los ingredientes más perjudiciales en la dieta de un paciente de insuficiencia cardíaca?

COMER PARA VIVIR

La dieta apropiada es una parte crítica del proceso de tratamiento de la IC. El primer punto y el punto principal para mantener una dieta saludable: reducir el consumo de sal. La sal/sodio hace que el cuerpo retenga líquido. El agua adicional se acumula en los pulmones, en las piernas y en el abdomen, causando una inflamación que dificulta la respiración. Reducir el consumo de sal ayuda a eliminar el líquido adicional.

CONTRA LA SAL

Una cucharadita de sal de mesa tiene aproximadamente 2.300 miligramos de sodio. Si estás bajo tratamiento por insuficiencia cardíaca, tu ingestión diaria debería ser de aproximadamente 2.000 mg.

SUGERENCIAS PARA REDUCIR LA SAL EN TU DIETA:

- >> No cocines con sal ni la añadas a los alimentos en la mesa.
- >> Come vegetales frescos o vegetales sin sal, ya sean de lata o congelados.
- >> Sazona los alimentos con hierbas frescas o secas, vegetales o condimentos sin sal.
- >> Hornea, asa a la parrilla, hierva, cocina al vapor, asa o escalda los alimentos sin sal.
- >> Cuando comas afuera, ordena que te preparen los alimentos sin sal.
- >> Mantente alejado de los vegetales y sopas enlatados y de la salsa de soya.
- >> Pon en tus comidas diferentes especias que no contengan sal.
- >> Usa pocos aliños en las ensaladas. La mayoría contienen mucha sal.
- >> No comas comidas procesadas como la salchicha, los perros calientes y el salami.
- >> Consulta con un dietista que te ayudará a descubrir dónde se oculta la sal en tu dieta y te sugerirá maneras alternas de sazonar.
- >> Trata de mantener un régimen de tres comidas al día y limita las meriendas.
- >> Busca un libro de recetas bajas en sodio que te dé ideas para las comidas.
- >> Come fruta como postre, en lugar de cosas horneadas.
- >> Limita el queso. La mayoría de los quesos tienen mucho sodio.
- >> Come carne, pollo y pescado frescos.

R:

La sal y el alcohol.

- **LA IC EN NÚMEROS**
- **4.000 - 10.000**
- Cantidad de sodio en miligramos que consume en un día el estadounidense promedio.
- **2.000**
- Cantidad de sodio en miligramos que debe consumir en un día una persona con IC.

ALIMENTOS BAJOS EN SODIO = APROBADOS

Frutas y vegetales	<ul style="list-style-type: none"> • Frescos o congelados • Enlatados (sin sal)
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Jugos de fruta frescos o congelados • Jugos de tomates y de vegetales, enlatados, bajos en sodio o sin sal añadida • Desayuno instantáneo. Límitate a una taza al día • Limonada. Fresca o concentrado congelado
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Hasta tres tazas al día de leche líquida o en polvo (desnatada o al 1 por ciento) • No consumas queso crema con sal agregada • Ricotta. Parcialmente desnatada, hasta ½ taza al día • Quesos duros. Hasta 1 onza al día • Margarina suave o mayonesa. Hasta 2 cucharaditas al día • Crema ácida sin grasa y baja en grasa
Carne, aves, pescado, nueces	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado fresco o congelado (no empanado), atún y salmón enlatado (no procesado en sal) • Pollo o pavo (no procesado en sal) • Cortes de carne de res magra, ternera, puerco y cordero • Frijoles secos, chícharos, lentejas (no enlatados con mucha sal) • Nueces o semillas (sin sal, tostadas en seco) • Mantequilla de maní sin sal. Hasta 1 cucharadita al día • Tofu (cuajada de soya)
Panes, cereales, granos	<ul style="list-style-type: none"> • Pan de molde y pan suave redondo. 3 tajadas al día • Tostadas Melba, galletas matzo • Pan de pita, taco shells o tortillas de maíz • Cereales cocinados: harina de maíz, harina de avena, salvado de arena, crema de arroz o trigo • Arroz o trigo inflado, trigo triturado o cualquier cereal con 100-150 mg de sodio. Limitarse a 1 taza al día. • Germen de trigo • Palomitas de maíz. Sin sal o grasa • Arroz (enriquecido, blanco o integral) o pasta
Ingredientes, sazones	<ul style="list-style-type: none"> • Maicena, tapioca • Harina de maíz o harina de trigo (sin levadura) • Hierbas frescas o secas, sazones de hierbas sin sal • Limones, limas, cebollas, apio, etc. • Ajo, gengibre o vinagre • Salsa picante tipo Louisiana. 1 cucharadita al día • Polvo de hornear bajo en sodio, levadura, polvo de cebolla o ajo • Pasta de tomate, tomates y salsa sin sal • Castañas de agua • Algarroba en polvo, cocoa en polvo • Aliños de ensalada bajos en sodio
Dulces	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatinas saborizadas • Barras de jugo congeladas, helado de frutas, sorbetos • Azúcar, miel, melaza, sirope • Gelatina, mermeladas, conservas, salsa de manzana • Galletas Graham y galletas de animales, barras de higo, galletas de jengibre

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO = **DESAPROBADOS**

Vegetales	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Vegetales enlatados con sal ✗ Chucrut
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Bebidas energéticas ✗ Jugo de tomate o de vegetales (a no ser sin sal)
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Suero de leche comercial ✗ Leche enlatada (a no ser que se diluya y use como leche normal) ✗ Sustituto de huevo. Límitate a 1/2 taza al día ✗ Licor de huevo comercial ✗ Mantequilla y margarina con grasa trans ✗ Algunos quesos en porciones de más de 200 mg: queso americano y otros quesos procesados, queso azul, parmesano, feta y queso crema ordinario
Carne y sustitutos de la carne	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Carne y pescado enlatados ✗ Carnes curadas (carne seca de res, bacon, carne de res en conserva), cualquier carne procesada con sal (jamón, algunas elaboradas de pollo y puerco) ✗ Todo tipo de salchichas y perros calientes ✗ Pollo a las brasas ✗ Carnes para sándwiches/fiambres ✗ Mantequilla de maní ordinaria ✗ Nueces saladas
Panes, cereales, granos	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Harina de trigo con levadura y harina de maíz ✗ Mezclas preparadas en polvo (barquillo o gofre, crepe o panqueque, magdalena, pan de maíz y todos los barquillos o gofres congelados) ✗ Cereales cocinados instantáneos
Ingredientes, sazones	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Miso y vino para cocinar ✗ Mezclas preparadas presazonadas para tacos, pasta, ají picante, etc. ✗ Mezclas preparadas para rebozar ✗ Salsa de soya, teriyaki o salsa de pescado asiática ✗ Soda y polvo de hornear (usa el tipo bajo en sodio) ✗ Aceitunas, pepinillos ✗ Pretzels, chips, snacks salados ✗ Sal ligera, sal de sazonar, sal de mar, ablandador de carne, sal de ajo, glutamato monosódico, sal kosher, sal de apio, sal de cebolla
Dulces	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Pasteles comprados en tiendas o elaborados a partir de mezclas, pudines, tortas y muffins comerciales, etc.

LO QUE ESTÁ ESCRITO EN LA ETIQUETA LO DICE TODO

Aprende cómo leer etiquetas de alimentos y sumar el contenido de sodio de los alimentos y bebidas que compras. Busca la cantidad de sodio que aparece en los Nutrition Facts (Información nutricional). Asegúrate de que tus totales diarios se ajustan a las pautas que traza tu médico. El leer etiquetas puede enseñarte cómo buscar alimentos bajos en sodio para sustituir los alimentos con alto contenido de sodio que consumías anteriormente.

Nutrition Facts

Serving Size 1 hotdog link (57 grams)
Servings per container 8

Amount Per Serving

Calories 170 Calories from Fat 140

% Daily Value*

Total Fat	16g	25%
Saturated Fat	5 g	25%
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	45 mg	16%
Sodium	480 mg	20%
Total Carbohydrate	<1g	9%
Protein	6g	

Vitamin C	20%	Iron	6%
Calcium	6%		

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

1g Fat - 9 calories
1g Carbohydrates -4 calories
1g Protein -4 calories

LIMITA LOS LÍQUIDOS

Tu médico puede aconsejarte que limites los líquidos a dos cuartos de galón (64 onzas) al día. Incluye todas las bebidas, el agua para acompañar los medicamentos y los alimentos con alto contenido de líquido si tu médico te pide que controles tu ingestión diaria. Aunque no te hayan ordenado que limites los líquidos, no bebas cantidades grandes y apártate de las comidas con alto contenido de humedad.

Aléjate del alcohol

Como se mencionó anteriormente en este libro, el alcohol crea muchos problemas a los pacientes de insuficiencia cardíaca. Si tu afección se relaciona con el alcohol, es especialmente fundamental para ti mantenerte lejos de las bebidas alcohólicas. El alcohol debilita el corazón. Eliminarlo podría mejorar mucho tu afección.

CONSEJOS PARA COMER FUERA

De vez en cuando, todos disfrutamos de la comodidad y del alivio de no tener que preparar la comida, cuando salimos a comer fuera. También es una manera divertida de celebrar ocasiones especiales. También cuando estás en un restaurante puedes tener en cuenta tu ingestión de sodio y fluidos. Sigue las sugerencias siguientes cuando comas afuera para que cuides tu salud.

■ Pídele al camarero opciones de comidas con bajo contenido de sodio.

■ Ordena carne, pollo o pescado asados o a la parrilla, sin adición de sal, salsas o salsa hecha con el jugo de la carne. Usa pimienta con limón para dar sabor.

■ Elige arroz al vapor, papa horneada o fideos sin condimentar en lugar de papas fritas, puré de papas o arroz frito.

■ Prefiere ensalada si los vegetales no están frescos o congelados. Usa aliño de aceite y vinagre. Pide que te pongan el aliño en la mesa y usa solo una cantidad pequeña.

■ Cuando vayas a restaurantes de comida rápida, pide la información impresa. Apártate de los alimentos con alto contenido de grasa y sodio.

■ No uses condimentos con alto contenido de sal, como pepinillos, salsas y aceitunas. Usa una cantidad pequeña de ketchup, mayonesa y mostaza.

INSUFICIENCIA CARDÍACA HECHOS Y ESTADÍSTICAS

Un solo envase de salsa picante de un restaurante de comida rápida puede contener 210 mg de sodio, o sea el 10 por ciento de lo que puedes consumir en el día.

TEN PACIENCIA

Cambiar los hábitos alimentarios es una habilidad especial, en la que hay que invertir tiempo y práctica. Las personas que disfrutaban mucho la comida necesitan tres semanas para perder su predilección por la sal. Pide ayuda a tu familia y a tus amigos y trázate metas realistas.

APRENDE MÁS WebMD: La insuficiencia cardíaca y una dieta baja en sal:
webmd.com/heart-disease/heart-failure/low-sodium-eating

MI LISTA DE COMPRAS SALUDABLE

VEGETALES

GRANOS

FRUTAS

LÁCTEOS

PROTEÍNA/CARNES

INSUFICIENCIA CARDÍACA Y FITNESS

HÁBLALO/CAMÍNALO

Antes de comenzar cualquier plan de ejercicio y fitness, lo mejor es que hables primero con tu médico. Una prueba de esfuerzo ayudará a tu equipo de salud a determinar cuál es el mejor plan de ejercicio para ti. Normalmente un buen punto de partida es un programa basado en caminar sin excederse.

Un entrenamiento de ejercitación gradual reduce muchas veces los síntomas de la IC. También mejora tu nivel de energía y tu calidad de vida en general. Ejercicios como caminar en una estera, nadar y montar bicicleta usan los grupos musculares mayores.

POR QUÉ ES IMPORTANTE EL EJERCICIO

- ♥ Fortalece el corazón y el sistema cardiovascular
- ♥ Reduce los factores de riesgo de insuficiencia cardíaca, como la hipertensión arterial y la obesidad
- ♥ Ayuda a la circulación y permite a tu cuerpo usar mejor el oxígeno
- ♥ Mejora los síntomas de tu insuficiencia cardíaca
- ♥ Te da más energía para estar más activo, sin cansarte o sentir dificultad para respirar
- ♥ Mejora el tono muscular y la fuerza
- ♥ Mejora el equilibrio y la flexibilidad de las articulaciones
- ♥ Fortalece los huesos
- ♥ Reduce la grasa corporal para ayudarte a alcanzar un peso saludable
- ♥ Ayuda a liberarte del estrés, la tensión, la ansiedad y la depresión
- ♥ Eleva tu autoimagen y tu autoestima

NOTA

Consulta siempre con tu médico o con un miembro del equipo de salud antes de comenzar un programa de ejercicios. Estos profesionales te pueden ayudar a encontrar un programa que venga bien a tu nivel de fitness y actividad.

PREGUNTAS SOBRE FITNESS PARA MI EQUIPO DE ATENCIÓN DE SALUD

P: ¿Cuánto ejercicio debo hacer cada día?

R: _____

P: ¿Cuántas veces a la semana puedo ejercitarme?

R: _____

P: ¿Qué clases de ejercicio debo hacer?

R: _____

P: ¿Qué clases de ejercicios NO debo hacer?

R: _____

P: ¿Interferirá alguno de mis medicamentos con el ejercicio?

R: _____

TIPOS DE EJERCICIOS

FLEXIBILIDAD/ calentamiento

- » Alargamiento lento de los músculos
- » Estirar los brazos y las piernas antes y después de ejercitarse ayuda a preparar los músculos para la actividad
- » Ayuda a proteger contra las lesiones y torceduras
- » Ejercicios de flexibilidad: estiramientos, tai chi, yoga
- » Estos ejercicios mejoran tu equilibrio y tu amplitud de movimiento y mantienen flexibles tus articulaciones

AERÓBICOS

- » Actividad física sostenida usando grupos musculares mayores
- » Fortalece el corazón y los pulmones
- » Mejora la capacidad del cuerpo para usar el oxígeno
- » Los ejercicios aeróbicos incluyen: caminar, trotar, saltar la cuerda, montar bicicleta (estacionaria o al aire libre), el esquí a campo traviesa, el patinaje, el remo, los aeróbicos de bajo impacto o acu aeróbicos

FORTALECIMIENTO

- » Contracciones musculares repetidas hasta que el músculo se cansa
- » El entrenamiento de fuerza consiste en levantar pesos o usar resistencias (tubos o ligas) para fortalecer la musculatura

INSUFICIENCIA CARDÍACA · HECHOS Y ESTADÍSTICAS

- La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) confirma
- que el ejercicio aeróbico es seguro y útil para las personas con insuficiencia
- cardíaca. Frecuentemente los cardiólogos recomiendan a sus pacientes con IC
- caminar en una estera y ejercitarse en una bicicleta estacionaria.

PAUTAS PARA MANTENERSE EN FORMA

- Buscar un ejercicio que disfrutes y no te agote rápidamente.
- Si no tienes suficiente aire para hablar durante un ejercicio no lo hagas.
- Nunca trates de levantar objetos sumamente pesados.
- Espera al menos 90 minutos después de comer para hacer ejercicios aeróbicos.
- Elige una actividad que disfrutas y te divierte. ¡Ejercitarte no es una tortura! Es más probable que te mantengas practicando una actividad si la disfrutas.
- Siempre calienta primero cinco minutos, para reducir el esfuerzo en tu corazón y tus músculos.
- Comienza despacio con cualquier ejercicio y aumenta gradualmente la intensidad y el tiempo de ejercitación.
- Mantente hidratado pero no olvides tus restricciones en cuanto a ingestión de líquidos.
- Si te ejercitas al aire libre, vístete de manera adecuada a las condiciones del tiempo. Usa zapatos cómodos que protejan tus pies.
- Después del ejercicio intenso haz cinco minutos de desalentamiento. Desalentamiento no significa sentarte o acostarte. Eso te ocasionaría mareo o palpitaciones. Simplemente baja la intensidad del ejercicio que hacías, muévete con más lentitud y permite que tu frecuencia cardíaca y tu respiración vuelvan a la normalidad.
- Busca un amigo o grupo para caminar juntos. Iniciar un grupo de fitness puede ayudar a que se controlen unos a otros.
- Lleva una tabla de ejercicio como la que aparece en la página siguiente. Anota la fecha, el ejercicio que realizaste, el tiempo de ejercitación y si cumpliste tu meta para el día.

APRENDE MÁS

heartfailurematters.org: Actividad y ejercicio:

heartfailurematters.org/en_GB/What-can-you-do/Activity-and-exercise

**¡DAME LA
VUELTA!**

MI TABLA DE EJERCICIO

Usa esta tabla para mantener el control de tu rutina de ejercitación.

FECHA	EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	CUMPLIDO

Continúa la tabla en este formato en una hoja separada. Comunica la información a tu profesional de salud.

ADAPTACIÓN Y APOYO

ESPERANZA Y ADAPTACIÓN

Los cambios en la vida del que sufre insuficiencia cardíaca pueden acumularse rápidamente. Es natural que haya tristeza, preocupación y miedo en ese tiempo. Las preguntas sobre tu calidad de vida serán una pesada carga. Aprender a lidiar con tus sentimientos y a buscar ayuda cuando la necesitas es algo que te ayudará a vivir mejor con IC.

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

No cabe duda de que la insuficiencia cardíaca puede afectar tus emociones. La dificultad para respirar y otros síntomas de la IC pueden causar mucha ansiedad. La idea de que no puedes hacer las cosas que hacías normalmente da lugar a que te sientas deprimido e infeliz. Estos son sentimientos normales. Tu médico puede tratar la depresión y la ansiedad. Dile a él o a ella si tu preocupación y tus temores se están convirtiendo en una carga. El asesoramiento y los medicamentos pueden ayudar.

A veces cambiar la manera de pensar puede cambiar la manera de sentir. Dialoga sinceramente contigo mismo y trata de transformar tus pensamientos negativos en pensamientos positivos.

EN BUSCA DE APOYO

El apoyo emocional de tu familia y tus amigos puede contribuir muchísimo a ayudarte a lidiar con tus problemas. Te puedes incorporar a los grupos de apoyo dirigidos a personas con insuficiencia cardíaca. Estos grupos con frecuencia están formados por pacientes de IC que han aprendido de sus situaciones y pueden ofrecer consejo y comprensión.

Hay grupos de contacto personal que se reúnen con regularidad y grupos online que se conectan en un área virtual. Tu equipo de atención de salud puede conducirte a esos recursos comunitarios.

Las iglesias y centros de voluntarios locales muchas veces tienen programas que proporcionan comidas, transporte y servicios de recados y mandados para personas necesitadas.

APRENDE MÁS

Red de Apoyo de la Asociación Americana del Corazón:
supportnetwork.heart.org/home

EL FUTURO DE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

TU PERSPECTIVA A LARGO PLAZO

Las intervenciones y cambios en el estilo de vida pueden cambiar tu vida para mejor. Tu perspectiva depende de cuánto ha avanzado tu IC. Otras afecciones como la diabetes y la hipertensión arterial también influyen. Cuanto más temprano sea el diagnóstico y tratamiento de tu insuficiencia cardíaca, mejor tu perspectiva de recuperación. Tu médico sabrá cuál es el mejor plan de tratamiento para ti.

MIRANDO HACIA ADELANTE

El tratamiento de la insuficiencia cardíaca ha avanzado mucho en las últimas décadas. Medicamentos que no existían hace 30 años ahora son normales en el tratamiento de la enfermedad. Dispositivos electrónicos implantados en el cuerpo pueden regular el latido del corazón. En el futuro, es probable que los tratamientos para la insuficiencia cardíaca se basen en terapias genéticas, células implantadas y la regeneración de tejidos y células dañados.

EL CONCEPTO MÁS IMPORTANTE, REVISITADO

Hay buenas evidencias en el tratamiento de la insuficiencia cardíaca de que el tratamiento médico guiado por pautas es la clave para mejorar. Si sigues las instrucciones de tu médico y tomas tus medicamentos como te indican tienes posibilidades de que lo sucedido a tu corazón se revierta y modifique. Hay esperanzas de recuperar un corazón sano, de revertir el daño causado por la insuficiencia cardíaca.

Mantente enfocado. Mantente saludable.

MI PLAN DE ACCIÓN CONTRA LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

ME COMPROMETO A HACER LO SIGUIENTE POR LA SALUD DE MI CORAZÓN...

ACCIÓN



Tomar todas las medicinas como lo prescribe mi médico y mantener el control de ellas.

Mantener el control de mi peso a diario y llevar los resultados a mi médico.

Mantener el control de mi presión arterial.

Anotar preguntas para mi médico.

Mantener la información de contacto para mi equipo de salud lista y al alcance de la mano.

Limitar mi ingestión de sal y registrarla a diario.

Apartarme del alcohol o limitarlo.

Apartarme de la caféina o limitarla.

Reducir mi estrés emocional.

Protegerme del calor o el frío extremos.

Reducir mis niveles de colesterol.

Mantenerme apartado de personas que tengan catarro o gripe.

Hablar con mi médico antes de comenzar un plan de ejercicios.

Mantener una tabla de fitness.

Tomar precauciones para no tener trombos.

Dormir lo suficiente.

Seguir las pautas de mi médico para la actividad sexual.

Perder peso o mantener el mismo peso.

Controlar a diario mi ingestión de líquidos.

Mantener bajo control mis síntomas y comunicárselos a mi médico.

Asistir a todas mis consultas de seguimiento.

Haz tantas copias de esta lista como necesites. Es importante comprender que las actividades de esta lista deben realizarse constantemente, no una sola vez.

¿DÓNDE ESTÁS AHORA?

¿DÓNDE ESTÁS AHORA?

MIS NOTAS



RECURSOS

Asociación Americana del Corazón
Heart.org

Centros para el Control y la Prevención de enfermedades:
insuficiencia cardíaca
cdc.gov/heartdisease

Centros de Servicios de Medicare y Medicaid
1-800-663-4227
cms.gov/Medicare/Medicare.html

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre
301-592-8573
nhlbi.nih.gov

Localizador de cuidados de personas mayores
1-800-677-1116
eldercare.gov

Sociedad de Insuficiencia Cardíaca de América
hfsa.org

WomenHeart: Coalición Nacional
por las Mujeres con Insuficiencia Cardíaca
womenheart.org

Administración de Medicamentos y Alimentos:
Cómo comprender y usar la etiqueta de información nutricional
[www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/
ucm274593.htm](http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm)

HeartFailure.org

CHFpatients.com

© 2017 Centene Corporation. Todos los derechos reservados. Todos los materiales son propiedad exclusiva de Centene Corporation y están protegidos por las leyes de derecho de autor internacionales y de Estados Unidos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse, exhibirse, guardarse en un sistema de recuperación automática ni transmitirse de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia o grabaciones, ni de ninguna otra manera, sin permiso previo por escrito de Centene Corporation. Tampoco se puede alterar o quitar ninguna marca registrada, declaración de derechos de autor, ni ninguna otra nota. MCARE17-00031S.

CÓMO CUIDAR TU INSUFICIENCIA CARDÍACA

CENTENE[®]
Corporation

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad grave. Cuando el corazón está debilitado y no puede bombear sangre a los órganos y tejidos, esto afecta a muchas otras áreas del cuerpo. Si te han diagnosticado recientemente insuficiencia cardíaca, este folleto puede ayudarte a lo largo del proceso de tratamiento.



DIAGNÓSTICO Y
DEFINICIONES



TU EQUIPO DE SALUD



PLANES DE TRATAMIENTO



DIETA Y NUTRICIÓN



FITNESS



ADAPTACIÓN Y APOYO



PLAN DE ACCIÓN
CONTRA LA IC



Y MÁS



HECHO EN EE.UU.



Este libro fue impreso
en papel reciclado, porque
Where's It @? Media apoya la
protección del medio ambiente.

CREADO POR MICHELLE BAIN
DISEÑO DE FOX SMITH

ISBN: 978-0-9978569-8-9

