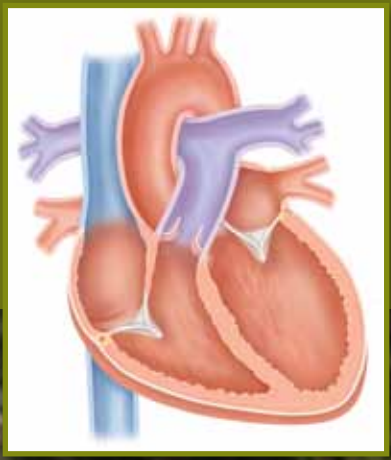
KRAMES®
PATIENT EDUCATION

Qué es la insuficiencia cardíaca



- Por qué ocurre la insuficiencia cardíaca
- Cómo se trata la insuficiencia cardíaca
- Cómo vivir con insuficiencia cardíaca

¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

Cuando usted tiene **insuficiencia cardíaca** (en ocasiones llamada insuficiencia cardíaca congestiva), su corazón no bombea tan bien como debería. Esto significa que algunas partes de su cuerpo no reciben suficiente sangre y oxígeno. La insuficiencia cardíaca puede hacerle más difícil hacer cosas que solían ser fáciles. Pero usted y su proveedor de atención médica pueden ayudar a su corazón. A continuación, encontrará más información.

¿Cómo se siente la insuficiencia cardíaca?

Éstos son algunos de los síntomas más comunes de insuficiencia cardíaca. Es posible que experimente varios de estos síntomas, o sólo algunos.

- Falta de aire, silbidos o tos cuando hace un esfuerzo
- Debilidad o cansancio con poco esfuerzo
- Problemas para respirar cuando está acostado, o la necesidad de dormir en un sillón reclinable o apoyado en muchas almohadas
- Despertarse por la noche tosiendo o con dificultad para respirar
- Aumento rápido de peso
- Hinchazón en el abdomen, tobillos o pies
- Confusión o dificultad para concentrarse
- Pulso acelerado o palpitaciones
- Mareo o desmayo

Puede sentir ahora falta de aire haciendo cosas que solían ser fáciles, tales como subir las escaleras.

Ir al hospital

Los síntomas de insuficiencia cardíaca a veces puede llegar a ser tan graves que es probable que tenga que ir al hospital durante unos días. Usted puede ser capaz de evitar los viajes al hospital al mantener sus síntomas bajo control y tomar un papel activo en su cuidado.

¿Qué puede hacer?

Para la mayoría de las personas, la insuficiencia cardíaca es una enfermedad crónica (de por vida). Eso significa que nunca desaparecerá por completo. Pero al trabajar con su proveedor de atención médica, puede vivir más tiempo y con mayor comodidad. Esto es lo que puede hacer:

- Aprenda cómo la insuficiencia cardíaca afecta a su cuerpo. Esto le ayudará a saber cómo cuidar de si mismo y su corazón.
- Tome los medicamentos que su médico le prescriba. Esto ayudará a su corazón a trabajar más fácilmente y evitar que la insuficiencia cardíaca empeore.
- Haga algunos cambios en la forma de comer y la forma en la cual vive para darle a su corazón un poco de ayuda extra.
- Preste atención a su cuerpo y a cómo se siente. Si nota síntomas, infórmelos de inmediato. Esto ayudará a su proveedor de atención médica a prescribirle tratamientos que funcionen mejor para usted.

No tiene que enfrentar la insuficiencia cardíaca solo. Su proveedor de atención médica trabajará con usted para desarrollar un plan de atención que satisfaga sus necesidades.

Índice

Cómo trabaja su corazón 4

Cuando se produce la insuficiencia cardíaca 6

Las causas de la insuficiencia cardíaca 8

Evaluación de su corazón 10

Medicamentos que ayudan a su Corazón..... 12

Cómo tomar sus medicamentos 14

Procedimientos que pueden ayudar..... 15

Cómo realizar cambios a su dieta 16

Cómo mantenerse activo para ayudar a su corazón..... 18

Cómo hacer un seguimiento de su salud 20

Más formas de cuidar su salud 21

Cómo enfrentar la insuficiencia cardíaca 22

Cómo trabaja su corazón

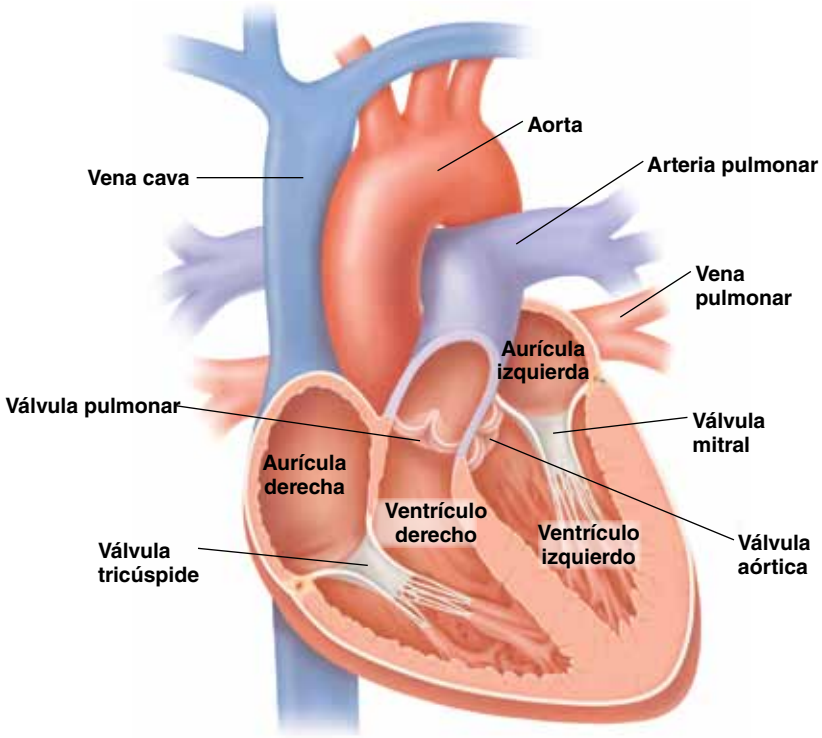
El corazón es un músculo que es normalmente del tamaño de su puño. Bombea sangre a los pulmones, donde la sangre recibe oxígeno. La sangre rica en oxígeno viaja de regreso al corazón. Entonces el corazón bombea la sangre a los órganos, extremidades, cerebro y todas las otras partes del cuerpo. Después de que el cuerpo consume el oxígeno en la sangre, la sangre retorna al corazón y el proceso comienza de nuevo.

El corazón y los pulmones trabajan juntos para llevar oxígeno al cuerpo.

Un corazón sano

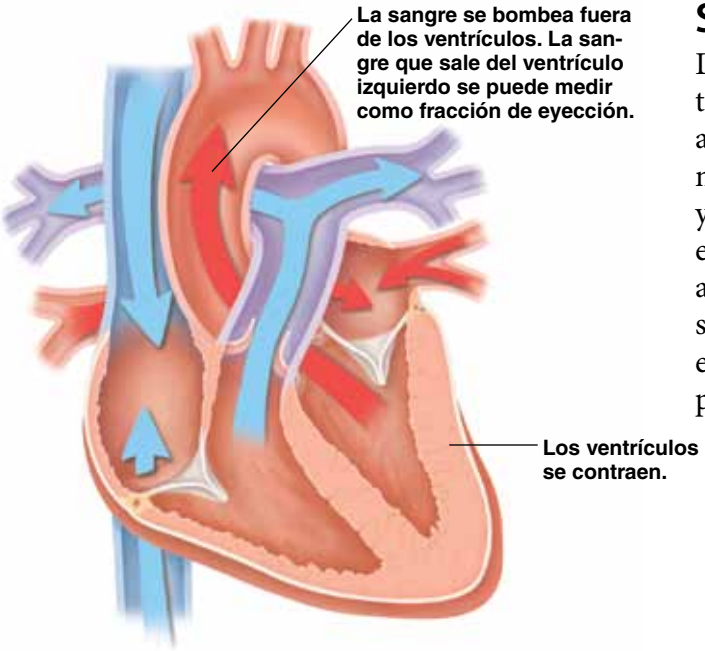
Un corazón sano tiene muchas partes que trabajan juntas para bombear la sangre:

- Cuatro **cámaras** contienen la sangre a medida que se mueve por el corazón. Las cámaras superiores se llaman **aurículas.** Las cámaras inferiores se llaman **ventrículos.**
- Cuatro **válvulas** actúan como puertas unidireccionales, que separan las cámaras y mantienen la sangre en movimiento hacia adelante. Las válvulas se abren para dejar que pase la sangre y se cierran para evitar que se mueva hacia atrás.
- La **vena cava** lleva sangre pobre en oxígeno desde el cuerpo hacia el corazón. Esta sangre pobre en oxígeno se bombea a través de la **arteria pulmonar** a los pulmones.
- Las **venas pulmonares** llevan sangre rica en oxígeno desde los pulmones hasta el corazón. Esta sangre pobre en oxígeno se bombea a través de la **aorta** al resto del cuerpo.



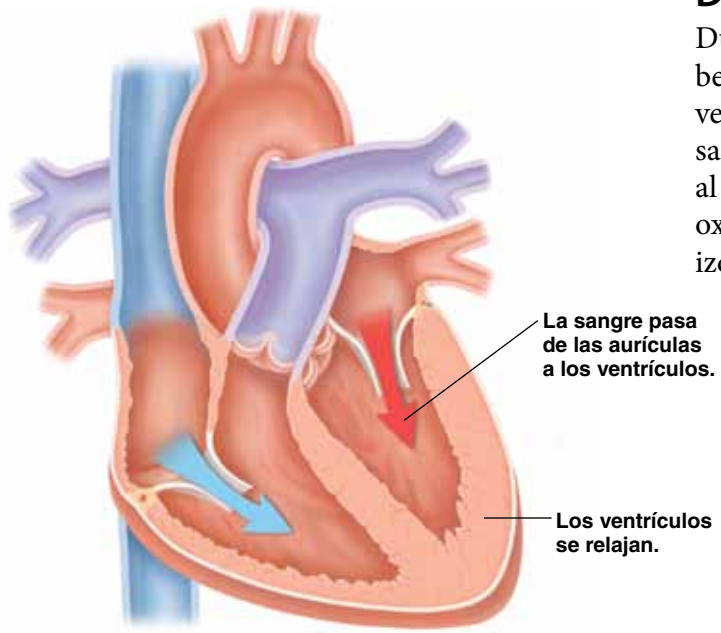
Cómo bombea sangre el corazón

El músculo del corazón debe bombear suficiente sangre con cada latido para mantener el cuerpo saludable. Sangre que sale del corazón entra en las aurículas (cámaras superiores). Las aurículas se contraen (comprimen) para bombear sangre hacia los ventrículos (cámaras inferiores). A continuación, los ventrículos se contraen. La sangre se bombea fuera del corazón, a los pulmones y al resto del cuerpo. El proceso comienza de nuevo con el siguiente latido.



Sístole

Durante la sístole, los ventrículos se contraen, realizando el bombeo de sangre a los pulmones y al resto del cuerpo. Al mismo tiempo, las aurículas se relajan y se llenan de sangre. La sangre pobre en oxígeno (flechas azules) entra en la aurícula derecha desde la vena cava. La sangre rica en oxígeno (flechas rojas) entra en la aurícula izquierda desde los pulmones.



Diástole

Durante la diástole, las aurículas bombean la sangre hacia los ventrículos. Los ventrículos se relajan para recibir esta sangre. La sangre pobre en oxígeno pasa al ventrículo derecho. Sangre rica en oxígeno ingresa en el ventrículo izquierdo.

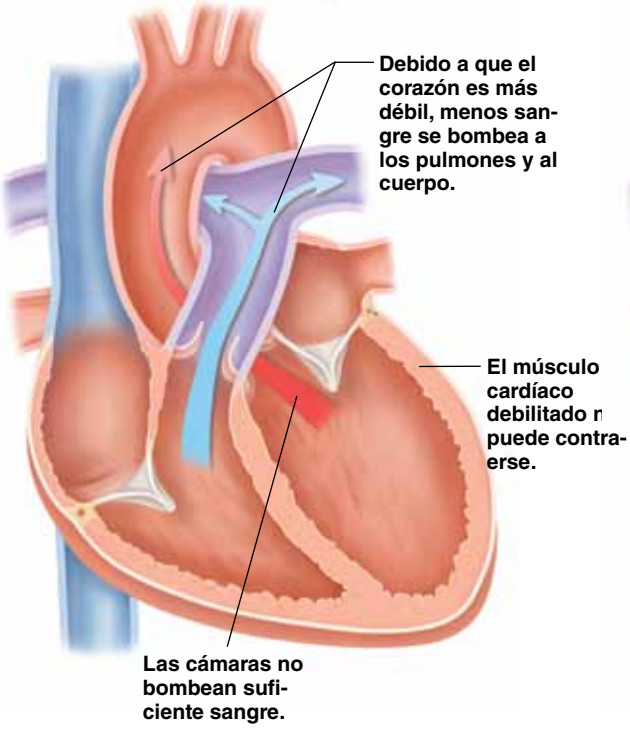
Cuando se produce la insuficiencia cardíaca

En las personas con insuficiencia cardíaca, el corazón no puede mover tanta sangre como debería, con cada latido. Esto hace que la sangre retroceda hacia los pulmones y a lo largo de todo el cuerpo. Ciertos órganos no reciben suficiente sangre para funcionar normalmente, lo que hace que se produzcan los síntomas.

Tipos de insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca puede ocurrir de dos maneras. El músculo del corazón puede debilitar y agrandar **(disfunción sistólica).** El músculo debilitado no bombea suficiente sangre hacia adelante cuando los ventrículos se contraen. O bien, el músculo del corazón puede volverse rígido **(disfunción diastólica).** El músculo rígido no puede relajarse entre las contracciones, lo que evita que los ventrículos se llenen de suficiente sangre. En cualquier caso, menos sangre circula a los pulmones y al resto del cuerpo con cada latido del corazón. Puede tener uno o ambos tipos de insuficiencia cardíaca.

Disfunción sistólica



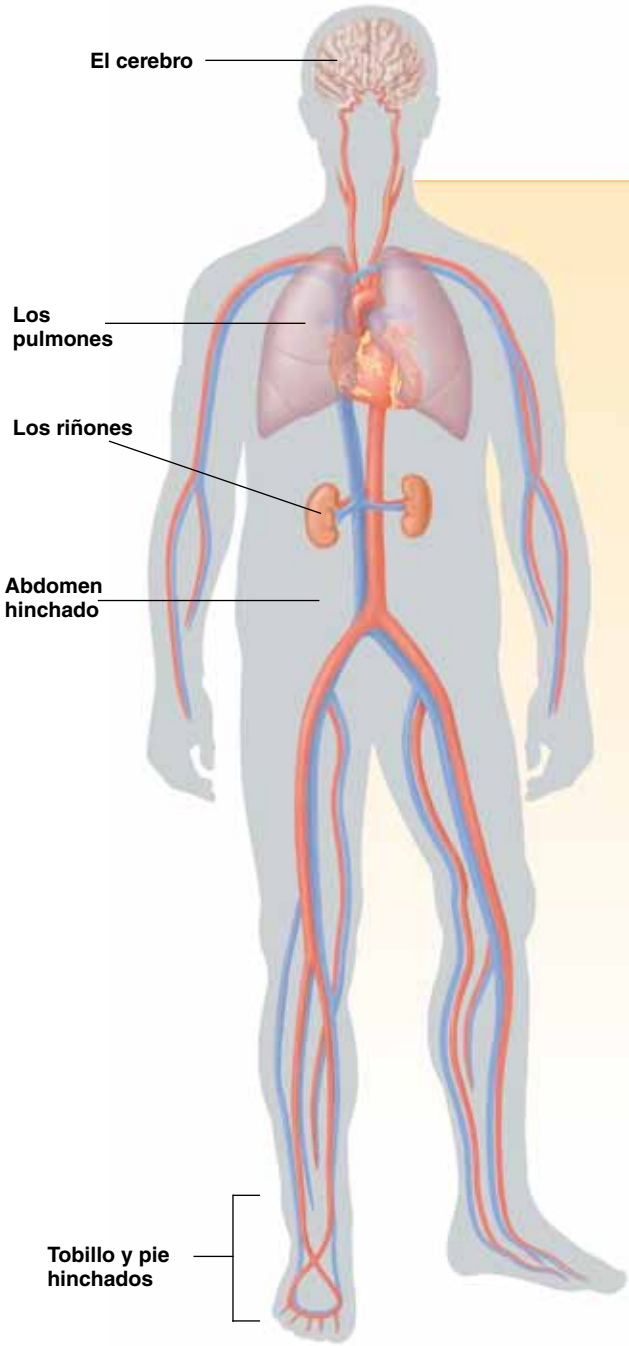
Disfunción diastólica

¿Qué es la fracción de eyección?

La fracción de eyección **(FE)** es la medida de la sangre que el corazón bombea. Un corazón sano eyecta al menos la mitad de la sangre de los ventrículos con cada latido. Esto significa que una FE normal es de alrededor de 50% o mayor. Cuando tiene insuficiencia cardíaca sistólica, sin embargo, más sangre se mantiene en las cámaras que lo normal. Su médico puede darle más información al respecto.

A medida que el flujo de sangre disminuye

Cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre, ciertos productos químicos del cuerpo (hormonas) se envían para hacer que el corazón trabaje más. Algunos de estos productos químicos causan que el músculo cardíaco se haga más grande. Otros le dicen al corazón que bombee más rápido. Esto puede ayudar a impulsar la sangre al principio, pero el músculo del corazón no puede satisfacer estas demandas por mucho tiempo. Con el tiempo, el trabajo adicional daña al corazón aún más.



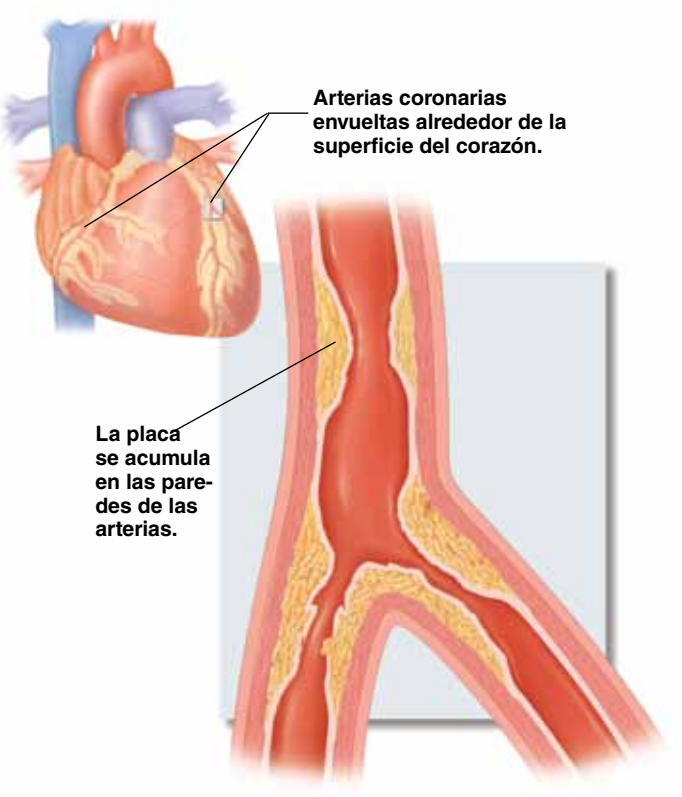
Cuando su cuerpo recibe menos sangre

Debido a que un músculo cardíaco débil o rígido mueve menos sangre con cada bombeo, el líquido se acumula en los pulmones y en todo el cuerpo. Menos sangre circulando por su cuerpo también significa que sus órganos reciben menos oxígeno. Debido a esto, los órganos no funcionan tan bien. Esto puede dar lugar a síntomas en todo el cuerpo:

- **Su cerebro** puede recibir menos sangre, lo cual lo hace sentir confundido o mareado.
- **Sus pulmones** pueden llenarse de líquido, lo que hace que le falte el aire.
- **Su riñones** pueden no ser capaz de librar a su cuerpo del exceso de líquido. Este líquido puede acumularse en otras partes de su cuerpo.
- **Su abdomen, tobillos y pies** pueden recoger el exceso de líquido, causando **edema** (hinchazón).

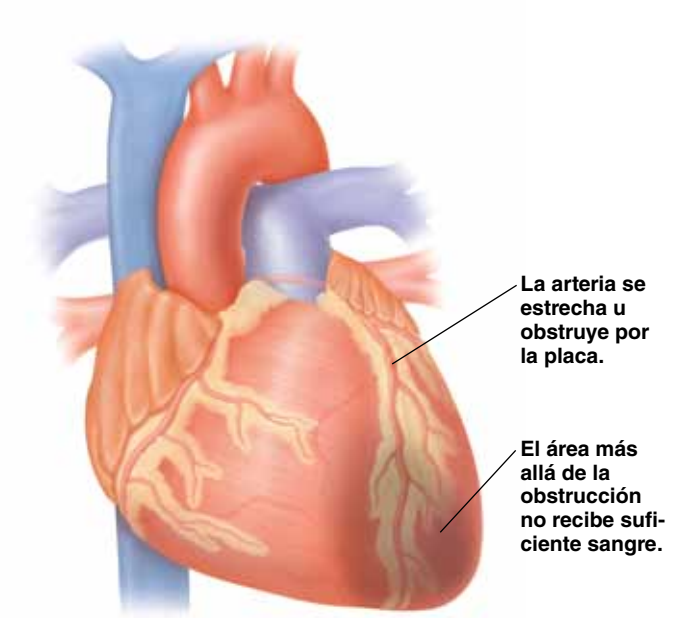
Las causas de la insuficiencia cardíaca

En la mayoría de los casos, la causa de la insuficiencia cardíaca reside en otro problema de salud. Algunos de estos problemas dañan el músculo cardíaco, por lo que el corazón no es capaz de bombear tan bien como debería. Otros problemas hacen que el corazón trabaje más duro, lo que puede debilitar el corazón agotándolo.



Enfermedad de las arterias coronarias

Las arterias coronarias suministran sangre y oxígeno al músculo cardíaco. La causa de la enfermedad de las arterias coronarias (EAC) es la aterosclerosis (también llamada endurecimiento de las arterias). Esta afección se produce cuando la placa (depósitos de grasa, colesterol y otros materiales) se acumula en las paredes de las arterias. A medida que la placa se acumula, las arterias se estrechan. Esto reduce el flujo de sangre al músculo cardíaco. El músculo del corazón no recibe suficiente sangre rica en oxígeno para trabajar normalmente. El músculo puede debilitarse y la insuficiencia cardíaca se puede desarrollar.

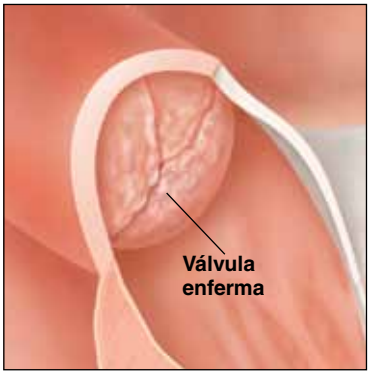


Ataque al corazón

Un ataque al corazón ocurre cuando la EAC empeora tanto que parte o la totalidad de la arteria coronaria se bloquea. Esto detiene el flujo sanguíneo a una parte del músculo del corazón. Sin sangre rica en oxígeno, esta parte del corazón se ve dañada permanentemente. La parte dañada de el músculo del corazón pierde su capacidad de bombear. Esto significa que después de un ataque al corazón, el resto del músculo cardíaco deben trabajar más duro. Con el tiempo, el músculo cardíaco bajo esfuerzo se debilita.
Se puede desarrollar la insuficiencia cardíaca.

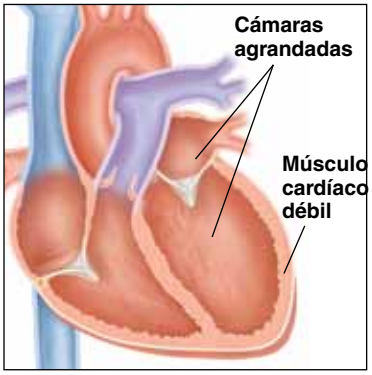
Presión arterial alta

La presión arterial mide la fuerza con la cual la sangre empuja contra las paredes de las arterias a medida que circula a través de las mismas. La presión arterial alta (también llamada hipertensión) se produce cuando la sangre empuja un poco más de lo normal. Esto hace que su corazón trabaje más. Con el tiempo, las cámaras del corazón pueden agrandarse. Si la presión arterial alta no se controla, el músculo del corazón con el tiempo se estira y debilita. Eso produce insuficiencia cardíaca.



Enfermedad de la válvula cardíaca

La enfermedad de la válvula cardíaca se produce cuando las válvulas entre las cámaras del corazón no se abren o cierran apropiadamente. Las válvulas sanas mantienen la sangre avanzando. Si una válvula no se abre completamente, su corazón tiene que trabajar más para bombear sangre. Si la válvula no se cierra bien, la sangre se filtra hacia la cámara, lo que hace que el corazón bombee un poco de la misma sangre a través de la válvula de nuevo. Este trabajo adicional puede debilitar el corazón y generar la insuficiencia cardíaca.



Miocardiopatía

La miocardiopatía es un músculo cardíaco enfermo. Algunas de las causas son las infecciones, el abuso del alcohol y los efectos tóxicos de ciertas drogas (tales como la cocaína o medicamentos para el cáncer). La miocardiopatía también se puede heredar. Las cámaras se agrandan y el músculo del corazón se estira y debilita. El músculo estirado y debilitado puede causar insuficiencia cardíaca.

Problemas de salud relacionados

Algunos problemas de salud pueden forzar el corazón y hacer que sea más probable que se debilite. La diabetes hace que la aparición de la enfermedad arterial coronaria y la insuficiencia cardíaca sea más probable. Los problemas renales crónicos pueden causar retención de agua, lo que significa el corazón tiene que bombear más líquido y trabajar más duro. Una frecuencia cardíaca rápida o irregular puede ocurrir junto con la insuficiencia cardíaca. Con el tiempo, esto puede debilitar el corazón aún más. La insuficiencia cardíaca es más probable si tiene anemia severa, una tiroides hiperactiva o defectos congénitos del corazón. Su médico le explicará si alguno de estos problemas de salud están relacionados con la insuficiencia cardíaca.

Evaluación de su corazón

Para evaluar su corazón, su médico le hará un examen, le formulará preguntas y ejecutará pruebas. Junto con la búsqueda de signos de insuficiencia cardíaca, el médico busca cualquier otro problema de salud que pueda haber causado que su corazón se debilitara o endureciera. Los resultados de la evaluación ayudará a su médico a elaborar un programa para el tratamiento de su corazón.

Su historia clínica y examen físico

Su visita comenzará con una historia clínica. Informe a su médico acerca de cualquier síntoma que haya notado. Lleve una lista de todos los medicamentos que está tomando para que el médico la revise.
Se le puede preguntar por otros problemas de salud que haya tenido. Luego se le realizará un examen físico. Esto incluye escuchar latidos de su corazón y su respiración. También se lo examinará para detectar edema.

Su médico le va a escuchar el corazón y los pulmones con un estetoscopio.

Diagnóstico de la insuficiencia cardíaca

Para el diagnóstico de la insuficiencia cardíaca, el médico debe informarse sobre su corazón. Quizás se le realicen:

- **Radiografías,** que toman imágenes del corazón y los pulmones. Esto puede mostrar el tamaño y la forma de su corazón. Las radiografías también pueden mostrar líquido en los pulmones.
- **Un electrocardiograma** (ECG o EKG), que registra la manera en la cual las señales eléctricas viajan a través de su corazón. Le colocarán pequeñas almohadillas (llamadas electrodos) en el pecho, los brazos y las piernas. Dichas almohadillas están conectadas mediante cables a la máquina de ECG, que registra las señales de su corazón. Esto puede mostrar el patrón de latidos de su corazón.
- **Un ecocardiograma,** que usa ondas de sonido para mostrar la estructura y el movimiento del su músculo cardíaco. Esto muestra qué tan bien bombea el corazón. También muestra si el corazón está agrandado, el espesor de las paredes del corazón y cualquier problema en las válvulas.
- **Análisis de laboratorio,** que evalúan pequeñas cantidades de sangre o orina para detectar signos de problemas. Estos análisis pueden mostrar si los riñones y otros órganos están funcionando correctamente. Se pueden comprobar los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre. También se puede analizar su sangre para determinar la presencia de PNC, una hormona que se produce cuando el corazón está sobrecargado de trabajo.

Durante un ecocardiograma, las ondas sonoras rebotan en el corazón. Se convierten en una imagen en la pantalla.

Otras pruebas que se le podrían realizar

Es posible que le hagan otras pruebas para ayudar a su médico a detectar problemas en su corazón:

- **Las pruebas de esfuerzo** miden la respuesta de su corazón a la actividad. Dichas pruebas se pueden realizar mientras camina en una cinta rodante o pedalea en una bicicleta fija. O bien, es posible que se le administren medicamentos que esfuerzan su corazón. Una prueba de esfuerzo le ayuda a su médico a medir cuán duro puede funcionar su corazón. Un ecocardiograma u otra prueba de imágenes se puede hacer antes y después de una prueba de esfuerzo para ver cómo responde su corazón.
- **La cateterización cardíaca** ayuda a detectar la obstrucción de los vasos sanguíneos. Se inyecta un tinte radiográfico en el corazón a través de un catéter (tubo delgado). Entonces, se toma una una angiografía (un tipo especial de radiografía) de los vasos sanguíneos. La cateterización cardíaca también puede mostrar problemas con el bombeo, las cámaras del corazón, el flujo sanguíneo o válvulas.
- **El monitoreo mediante Holter** puede ayudar a detectar un ritmo cardíaco anormal. Un monitor portátil se conecta a su pecho con almohadillas blandas. El monitor registra los cambios en su ritmo cardíaco durante varias horas o días.

Una prueba de esfuerzo puede ayudarle a su médico a ver cómo responde su corazón al ejercicio.

Su plan de tratamiento

Su médico usará los resultados de la evaluación para desarrollar un plan de tratamiento. Este plan está diseñado para aliviar algunos de sus síntomas y ayudar a que se sienta más cómodo. Su plan de tratamiento puede incluir:

- Medicamentos para ayudar a su corazón a trabajar mejor y mejorar su calidad de vida.
- Cambios en lo que come y bebe para ayudar a evitar que el líquido se acumule en su cuerpo.
- Control diario de su peso y síntomas de insuficiencia cardíaca para ver qué tan bien su plan de tratamiento está funcionando.
- Ejercicio para ayudarle a mantenerse sano.
- Ayuda para dejar de fumar.

Medicamentos que ayudan a su corazón

Su proveedor de atención médica probablemente le recetará medicamentos para la insuficiencia cardíaca y cualquier problema de salud subyacentes que tenga. Algunos medicamentos le ayudan a vivir más tiempo, mejorando la forma en que su corazón bombea con el tiempo. Otros se toman para aliviar los síntomas. Su proveedor de atención médica trabajará para encontrar la combinación de medicamentos que se ajuste mejor a sus necesidades.

Tipos de medicamentos	¿Qué hacen?
Inhibidores de la ECA	• Bajan la presión arterial y disminuyen la tensión en el corazón. Esto facilita el bombeo del corazón y mejora el flujo sanguíneo.
Bloqueantes de los receptores de la angiotensina (ARB)	• Bajan la presión arterial y disminuyen la tensión en el corazón. Esto facilita el bombeo del corazón y mejora el flujo sanguíneo. • Se pueden recetan en vez de los inhibidores de la ECA.
Bloqueadores beta	• Reducen la presión arterial y disminuyen la frecuencia cardíaca. Lo hacen mediante la alteración de las hormonas (sustancias químicas del cuerpo) que están dañando al corazón. • Pueden reforzar la acción de bombeo del corazón con el tiempo.
Diuréticos	• Ayudan al cuerpo a deshacerse del exceso de agua, lo que reduce la hinchazón y puede mejorar la respiración. Menos líquido para bombear significa que el corazón no tiene que trabajar tan duro. • También se llaman "pastillas contra la retención de agua".
Antagonista de la aldosterona	• Altera las hormonas que están dañando el corazón, disminuye la presión sobre el corazón. • Se administran en el caso de insuficiencia cardíaca avanzada.
Digoxina	• Disminuye el ritmo cardíaco, ayuda a que el corazón bombee más sangre con cada latido. Así, más sangre rica en oxígeno circula por el cuerpo.
Hidralazina y nitratos	• Bajan la presión arterial y disminuyen la fuerza con la cual el corazón tiene que trabajar. • Dos medicamentos diferentes que se utilizan juntos. Pueden presentarse en una píldora de "combinación".

Medicamentos para afecciones relacionadas

El control de otros problemas del corazón ayuda a mantener la insuficiencia cardíaca bajo control también. En función de los problemas del corazón que tenga, se le pueden recetar medicamentos para:

- Disminuir la presión arterial. (antihipertensivos).
- Bajar los niveles de colesterol (estatinas).
- Prevenir los coágulos sanguíneos (anticoagulantes o aspirina).
- Mantener el ritmo cardíaco constante (antiarrítmicos).

Dígale al farmacéutico acerca de todos los productos de venta libre que utiliza. Él o ella le puede decir si es seguro tomarlos junto con medicamentos para el corazón.

Medicamentos por vía intravenosa (IV)

Si sus síntomas de insuficiencia cardíaca se agravan, los medicamentos se pueden administrar por vía intravenosa. Éstos trabajan con rapidez para ayudar al corazón a bombear mejor y aliviar sus síntomas. Durante este tiempo, es probable que tenga que permanecer en el hospital u otro centro de atención durante unos días hasta que se sienta mejor.

Cómo usar la inteligencia con las alternativas

Usted puede haber oído acerca de hierbas y suplementos que dicen ayudar con los síntomas de insuficiencia cardíaca. Estas afirmaciones están bajo estudio, pero no se han demostrado médicamente. Tenga en cuenta que "natural" no significa seguro. Las hierbas, extractos y otros suplementos pueden interactuar con los medicamentos recetados. Y algunos productos de venta libre pueden causar daño a los órganos. Si desea probar un tratamiento alternativo, hable con su proveedor de atención médica primero.

Cómo tomar sus medicamentos

Si toma demasiado o muy poco medicamento puede ser perjudicial para el corazón. Siga todas las instrucciones de su médico. Incluso si usted comienza a sentirse mejor, no deje de tomar su medicamento ni cambie la dosis a menos que su médico se lo indique. Hacer un seguimiento de sus medicamentos puede ser complicado. Los siguientes consejos pueden resultarle útiles.

Los pastilleros pueden ayudarle a acordarse de tomar su medicamentos. Utilice uno que se adapte a sus necesidades.

Siga una rutina

Tener una rutina puede ayudarle a recordar cuándo tomar sus medicamentos. Pruebe con esto consejos:

- Consiga un pastillero que esté marcado con los días de la semana. (Puede comprarlo en una farmacia). Llene el pastillero al inicio de cada semana. Entonces sólo tiene que abrir la sección de ese día y tomar sus pastillas cada vez.
- Tome sus pastillas a la misma hora todos días. Si los toma cuando hace otra cosa, le ayudará a recordarlo. Por ejemplo, tome las pastillas cuando se cepilla los dientes o come. Pregunte a su médico o farmacéutico qué medicamentos puede tomar con las comidas.

Cómo mantener un registro de los medicamentos

Para que sus medicamentos funcionen, debe tomarlos exactamente según le hayan indicado. Estos consejos le ayudarán:

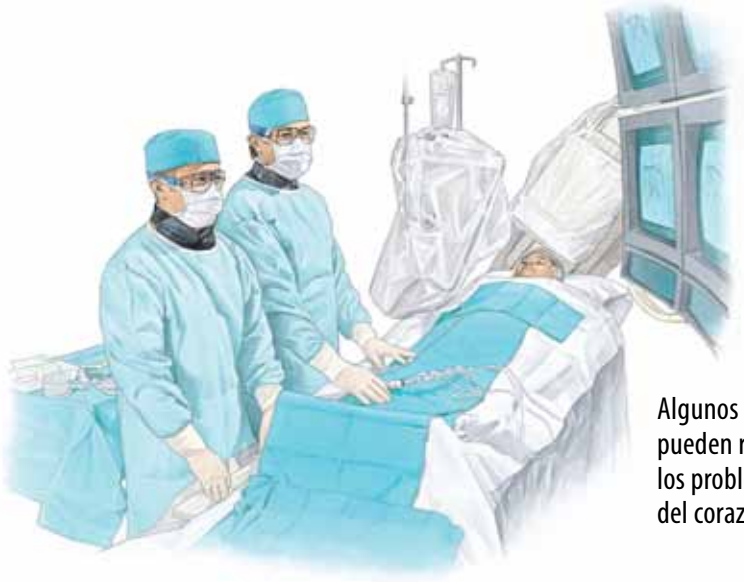
- Solicite más medicamentos cuando todavía tiene un suministro de dos semanas de píldoras restantes. Esto evitará que se quede sin medicamentos.
- Lleve sus medicamentos y recetas adicionales con usted cuando viaje.
- Tenga una lista de todos los medicamentos que toma. Muéstresela a cualquier médico o dentista que lo atienda. También muéstresela al farmacéutico antes de comprar medicamentos de venta libre o recetados. Su farmacéutico le puede decir cuáles medicamentos pueden causar problemas cuando se toman juntos.

Los medicamentos pueden tener efectos secundarios

Algunos medicamentos para el corazón provocan efectos secundarios. Estos pueden incluir náusea, tos seca, mareo, calambres musculares o cambios en el ritmo cardíaco. Para saber qué esperar, hable con su médico o farmacéutico. Ellos le pueden sugerir formas de reducir los efectos secundarios que tenga.

Procedimientos que pueden ayudar

Algunos procedimientos pueden ayudar en algunos casos de insuficiencia cardíaca. Se realizan para tratar los problemas de salud que afectan a su corazón. Estos procedimientos no son las mejores opciones para todos los pacientes. Si alguno de ellos puede ayudarle, su médico le dará más detalles.



Algunos procedimientos se pueden realizar para tratar los problemas subyacentes del corazón.

Tratamiento de problemas en las arterias y en las válvulas

Si tiene enfermedad de las arterias coronarias o enfermedad de las válvulas, los procedimientos pueden llevarse a cabo para mejorar el flujo de sangre. Esto ayuda a que el corazón bombee mejor.

- La angioplastia y la colocación de stent amplían el estrechamiento de las arterias. Estos procedimientos se realizan durante una cateterización cardíaca.
- La cirugía de derivación permite que la sangre fluya alrededor de una arteria obstruida.
- La cirugía valvular o repara o reemplaza las válvulas defectuosas para que la sangre pueda fluir adecuadamente.

Tratamiento de los trastornos del ritmo cardíaco

Ciertos dispositivos pueden fijarse al corazón para regular el ritmo cardíaco lento o anormal. Esto ayuda a aliviar el esfuerzo de su corazón.

- Un marcapasos es un pequeño dispositivo electrónico que trata a un ritmo cardíaco lento. Algunos marcapasos estimulan sólo un lado del corazón. Otros (llamado marcapasos biventriculares) estimulan ambos lados del corazón.
- Un ICD (desfibrilador automático implantable, DAI) es un dispositivo que trata los ritmos cardíacos rápidos cuando se tornan una amenaza para la vida.

En casos graves

Para unas pocas personas que están muy enfermas, un trasplante de corazón puede ser una opción. En algunos casos, una bomba artificial se conecta primero al corazón para ayudarlo a bombear. Entonces, el corazón se reemplaza con un corazón sano de un donante que ha muerto. Un trasplante de corazón es muy serio y no es una opción para todos los pacientes. Su médico puede darle más información al respecto.

Cómo realizar cambios a su dieta

La sal **(sodio)** hace que el líquido se acumule en el cuerpo. Esto hace que el corazón trabaje más para bombear sangre. La acumulación de líquido también causa síntomas tales como dificultad para respirar y edema. Controlar la cantidad de sal que ingiere le puede ayudar a prevenir la acumulación de líquido. Su médico puede indicarle que reduzca la cantidad de líquido que bebe también.

Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Lea las etiquetas de los alimentos para realizar un seguimiento de la cantidad de sodio que consume. Tenga en cuenta que los alimentos enlatados, congelados y procesados pueden tener altos contenidos de sal. Compruebe la cantidad de sodio en cada porción. (Recuerde que puede haber más de una porción en el paquete). Además, tenga cuidado de ingredientes altos en sodio como MSG (glutamato monosódico), bicarbonato de sodio y fosfato de sodio. Su proveedor de atención médica le le dirá la cantidad de sodio que está bien que coma por día.

Etiqueta de nutrición

Tamaño de la porción 1 taza
Porciones por paquete 2

Cantidad por porción

Calorías 90 **Calorías derivadas de la grasa** 20

	% valor diario
Grasas totales 2g	3%
Grasa saturada 0g	
Grasas trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 890mg	39%
Carbohidratos totales 13g	4%
Fibra alimentaria 1g	4%
Azúcares 1g	
Proteína 6g	

Ingredientes: Caldo de pollo, zanahorias, carne blanca de pollo cocida (carne blanca de pollo, agua, sal, fosfato de sodio, proteína de soya aislada, almidón de maíz modificado, almidón de maíz), patatas, apio, arroz, glutamato monosódico. Contiene soya.

Cuando haga las compras, verifique las etiquetas para ver cuántos miligramos (mg) de sodio contiene cada porción.

Cómo comer menos sal

Tómese el tiempo necesario para habituarse comer menos sal. Esto puede tomar un poco de tiempo, pero su corazón vale la pena. Aquí tiene algunos consejos que le ayudarán:

- Quite el salero de la mesa. Reemplácelo con mezclas de hierbas sin sal y especias. (Muchos sustitutos de la sal tienen alto contenido de potasio, lo que puede ser peligroso si toma determinados diuréticos. Pregúntele a su médico acerca de las opciones seguras).
- Coma vegetales frescas o congeladas. Estos tienen mucha menos sal que las conservas de vegetales. Si usa vegetales enlatados, enjuáguelos bien.
- Elija refrigerios bajos en sodio como pretzels sin sodio, galletas o palomitas de maíz.

Medir las bebidas le puede ayudar a limitar los líquidos.

- Consiga un libro de cocina que contenga recetas con bajo contenido de sal. Le puede dar ideas para comidas que sean saludables para el corazón y que tengan buen gusto, también.
- No agregue sal a la comida cuando se está cocinando. En cambio, sazone sus alimentos con pimienta, limón, ajo o cebolla.
- Cuando coma afuera, pida que los alimentos se cocinen sin sal añadida.
- Si compra tabletas de antiácido, elija una marca que no contenga sodio.

Si le dicen que limite los líquidos

Puede que tenga que limitar la ingesta de líquidos para ayudar a prevenir el edema. Esto incluye cualquier cosa que sea líquido a temperatura ambiente, tales como helado y sopa. Si su médico le dice que limite los líquidos, pruebe estos consejos:

- Mida las bebidas en una taza de medir antes de tomarlas. Esto le ayudará a lograr los objetivos diarios.
- Enfríe las bebidas para hacerlas más refrescantes.
- Chupe trozos de limón congelado para saciar la sed.
- Sólo beba cuando tenga sed.
- Enjuáguese la boca con agua pero no la trague.
- Mastique chicle sin azúcar o chupe un caramelo duro para mantener la boca húmeda.

Otras cosas que debe evitar

A los pacientes con insuficiencia cardíaca, en ocasiones, también se le indique limitar la ingesta de cafeína y alcohol. Otras pautas de alimentación se le pueden recomendar si tiene otros problemas de salud. Si tiene preguntas acerca de lo que es seguro comer o beber, formúleselas a su proveedor de atención médica.

Cómo mantenerse activo para ayudar a su corazón

El músculo cardíaco necesita ejercicio para ayudarlo a funcionar. Las actividades aeróbicas, como caminar, ayudan a ejercitar el corazón. Al mantenerse activo, también puede sentirse menos cansado y con menos síntomas. Y mantenerse activo puede ayudarle a sentirse mejor consigo mismo y su salud.

Consejos para mantenerse activo

Manténgase tan activo como se sienta cómodo. Siga las actividades habituales, siempre y cuando no se sienta cansado ni le falte el aire. Intente lo siguiente:

- Planee actividades como un paseo alrededor de la manzana. Si el tiempo es malo, en cambio, trate de caminar en un centro comercial cubierto. La jardinería ligera y la natación son otras opciones que pueden ser buenas para usted. Hable con su proveedor de atención médica para obtener información sobre opciones seguras.
- Deténgase y descanse si se siente cansado le falta el aire.
- Tómese su tiempo. Si no puede mantener una conversación durante la actividad, se está esforzando demasiado.
- Conozca sus límites. Es probable que tenga días buenos y días malos. Su proveedor de atención médica le puede ayudar a elaborar pautas sobre la actividad o incluso un programa de ejercicios adecuado para usted.

Trate de hacer actividades que impliquen a su familia y amigos. ¡Usted puede ayudar a su corazón y disfrutar al mismo tiempo!

Signos de sobreesfuerzo

Deje de hacer ejercicio y llame a su médico si siente alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor o molestias en el pecho
- Ardor, tensión, pesadez o presión en el pecho
- Inusual dolor en el brazo, los hombros, el cuello, la mandíbula o la espalda
- Dificultad para respirar
- Pulso acelerado o palpitaciones
- Cansancio extremo (especialmente después del ejercicio)
- Aturdimiento, mareo o náuseas

Un programa de rehabilitación cardíaca: puede ayudarle a sentirse más confiado acerca de lo mucho que puede hacer.

Programas de rehabilitación cardíaca

La rehabilitación cardíaca es un programa supervisado de ejercicio personal diseñado para mejorar la salud de su corazón. Estos programas a menudo se realizan en el hospital o en otro centro médico. Consulte con su proveedor de atención médica para saber cuáles pueden ser adecuados para usted. Durante la rehabilitación cardíaca:

- Puede caminar en una cinta rodante como una forma básica de ejercicio. Algunos programas también utilizan equipos como bicicletas fijas, manivelas para brazos y pesas ligeras. Se le mostrará cómo utilizar estos elementos para que le ayuden más.
- Se le controlará estrechamente la frecuencia cardíaca y la presión arterial mientras hace ejercicio. Esto le ayuda a usted ya su médico a saber cuánta actividad es segura para su corazón. ¡Es probable que se sorprenda de lo mucho que puede hacer!

Actividad sexual

Es normal preocuparse por lo que su corazón puede soportar. No tenga miedo de preguntar a su proveedor de atención médica acerca de las actividades seguras, incluido el sexo. En la mayoría de los casos, el sexo no dañará al corazón. Puede ser útil saber que:

- Es normal estar menos interesado en el sexo cuando está haciendo frente a la insuficiencia cardíaca. Algunos de los medicamentos pueden hacer que se sienta menos interesado, también. Compartir sus preocupaciones con su pareja puede ayudar a que los dos se sientan mejor.
- Es posible que se sienta más relajado teniendo sexo cuando está bien descansado y no está bajo tensión. Si siente molestias durante las relaciones sexuales, deténgase y descanse.
- Hay más en el sexo que el coito. Pruebe otro tipo de intimidad para sentirse cerca de su pareja.

Cómo hacer un seguimiento de su salud

Al tratar la insuficiencia cardíaca, es normal tener días buenos y días malos. Mantenerse al tanto de lo que está pasando en su cuerpo puede ayudar a aumentar el número de días buenos. Esto es especialmente cierto con respecto a su peso, que debe comprobar cada día. Al mantener un registro de sus síntomas y discutirlos con su proveedor de atención médica, sabrá qué tan bien está funcionando su plan de tratamiento.

Pésese todos los días para asegurarse de que no está reteniendo agua.

Pésese

Un aumento rápido de peso puede ser una señal de que está reteniendo agua. Esto puede significar que su plan de tratamiento necesita modificarse. Para controlar su peso:

- Pésese a la misma hora cada mañana, vestido con la misma ropa. Siempre use la misma balanza. Pésese después de orinar y antes de comer.
- Anote su peso todos los días (Utilice la tabla de la página siguiente).
- Llame a su médico si sube 3 libras (1 kg) o más en un día o si sube 5 libras (3 kg) en una semana. Su médico le dirá qué hacer después.

Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Si los síntomas no están bajo control, es probable que sean necesario cambios en su plan de tratamiento. Manténgase alerta a cualquier cambio en su cuerpo. Llame a su médico si:

- Tiene opresión o dolor en el pecho, el brazo o la mandíbula. (¡Llame al 911!)
- Los síntomas empeoran.
- Nota que sus medicamentos le causan síntomas nuevos.
- Se le dificulta respirar o empieza a toser a la noche.
- Aumenta de peso rápidamente.
- Sus pies o los tobillos se hinchan más de lo acostumbrado.
- Se cansa con más facilidad.
- Tiene mareos o se desmaya.
- Su abdomen se hincha.
- Su corazón late más rápido que lo normal.

Más formas de cuidar su salud

Hay ciertas cosas que dificultan al corazón hacer su trabajo. Estos **factores de riesgo** pueden empeorar la insuficiencia cardíaca. Con la ayuda de su proveedor de atención médica, puede controlar algunos de sus factores de riesgo. Esto puede ayudar a su corazón y también lo ayudará a sentirse mejor en general.

Si fuma, dejar de fumar ahora podría ayudarle a vivir más tiempo y con mayor comodidad.

Controle sus factores de riesgo

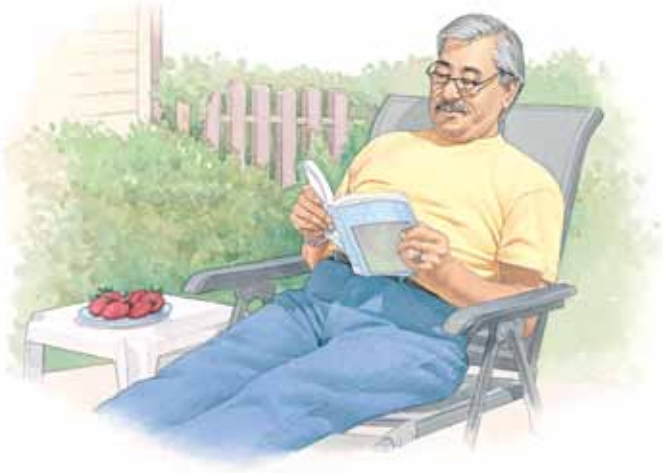
Hable con su proveedor de atención médica acerca de las maneras de controlar los factores de riesgo que pueden hacer que la insuficiencia cardíaca empeore. A continuación se detallan algunas cosas que debe saber:

- Fumar daña los vasos sanguíneos, reduce el oxígeno en la sangre y hace que su corazón lata demasiado rápido. Si fuma, hable con su médico acerca de dejar de fumar.
- El exceso de peso hace que su corazón trabaje más. Pida ayuda para perder el exceso de peso.
- Tener la presión arterial alta o niveles altos de colesterol genera daños en las paredes arteriales y aumenta las probabilidades de enfermedad de las arterias coronarias. Trabaje con su médico para tratar estos problemas.

Maneje su estrés

La vida diaria puede ser estresante. Además de eso, vivir con insuficiencia cardíaca puede hacer que el estrés empeore. El estrés emocional puede poner ejercer tensión sobre su corazón. Cuando estás bajo estrés, también pueden tener menos energía y sus síntomas pueden ser peores. Aprenda a reducir el estrés para ayudar a mejorar su salud. Para empezar, pruebe estos consejos:

- Siéntese o recuéstese en una silla cómoda. Inspire lenta y profundamente. Contenga la respiración mientras cuenta hasta 5. Luego exhale lentamente por la boca. Siga haciendo esto hasta que se sienta relajado.
- Imagine que está en un lugar tranquilo, como la playa. Sienta la arena tibia. Escuche las olas. Huela el mar. Hacer esto le ayudará a sentirse más relajado.



Tómese tiempo para relajarse. Incluso sentarse con un buen libro puede ayudarle a manejar el estrés en su vida.

Cómo enfrentar la insuficiencia cardíaca

Cuando vive con insuficiencia cardíaca, es normal sentirse triste o deprimido a veces. Algunos medicamentos también pueden afectar su estado de ánimo. Seguir su plan de tratamiento puede parecer mucho para recordar. Si se siente abrumado, sólo concéntrese en un día a la vez. No tenga miedo de pedir ayuda cada vez que la necesite.

Formas de sentirse mejor

Trate de no alejarse de su familia y amigos, incluso si se le dificulta hablar con ellos. Pero también pueden ser una buena fuente de apoyo. Para sentirse mejor, también puede:

- Pase el tiempo haciendo cosas que disfruta. Esto puede incluir la participación en un pasatiempo favorito meditando, orando o pasando el tiempo con personas que le importan.
- Comparta lo que aprenda acerca de la insuficiencia cardíaca con la gente en su vida. Invite a los miembros de la familia cuando visite a su médico.
- Piense acerca de unirse a un grupo de apoyo para personas con insuficiencia cardíaca. Puede ser más fácil hablar con gente que sabe de primera mano lo que está pasando. Ellos pueden ofrecer asesoramiento y compartir historias. Es posible que desee pedirles sus seres queridos que lo acompañen a una reunión.

KRAMES staywell
www.kramesstaywell.com 800.333.3032

Este producto no pretende reemplazar la atención médica profesional.
Sólo un médico puede diagnosticar y tratar un problema médico.

©2010 The StayWell Company. www.krames.com 800-333-3032 Todos los derechos reservados.