



¿Cómo vivir con insuficiencia cardíaca?

En la actualidad, aproximadamente 6 millones de personas en los Estados Unidos sufren de insuficiencia cardíaca. De hecho, es una de las razones más comunes de hospitalización de personas de 65 años de edad o más.

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad a largo plazo (crónica), pero puede tratarse. Recibir buena atención médica y seguir su plan de tratamiento le ayudará a tener la mejor calidad de vida.

Usted puede ayudar al tomar los medicamentos como se indica en la receta y seguir sus planes de alimentación y ejercicios.



Seguir los consejos de su profesional de la salud y tomar los medicamentos según las indicaciones son pasos importantes para la gestión de su insuficiencia cardíaca.

¿Qué cambios al estilo de vida tendré que hacer?

Es importante monitorear sus síntomas y hacer cambios al estilo de vida para ayudarle a controlar la insuficiencia cardíaca.

Usted necesitará:

- Seguir una dieta saludable para el corazón que sea baja en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos, y evitar las grasas trans.
- Limitar el consumo de sodio a 1,500 miligramos al día, o menos.
- Limitar el consumo de líquidos.
- Supervisar la presión arterial y conocer sus números. Su profesional de la salud le recomendará el nivel de presión arterial y el plan de tratamiento para usted.
- Monitorear su ritmo cardíaco.
- Verificar su peso todos los días y estar alerta de los aumentos de peso repentinos.
- Controlar la anemia y la deficiencia de hierro si ha recibido tales diagnósticos.
- Tomar medidas para mejorar la calidad de su sueño, tales como:
 - elevar el área de la cabeza de la cama o usar una almohada de cuña para dormir con una inclinación.
 - atender la apnea del sueño con una máquina de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP).

- cambiar la hora en que toma diuréticos para reducir los viajes al baño durante la noche.
- Realizar actividad física de moderada a intensa con regularidad. Hable con su profesional de la salud sobre un plan de ejercicios que funcione para usted.

¿Qué medicamentos debo tomar?

El objetivo del tratamiento contra la insuficiencia cardíaca es lograr más tiempo de vida y con mejor calidad. Al tratar las causas de la insuficiencia cardíaca con medicamentos puede disminuir el cansancio (fatiga), la falta de aire y la hinchazón. También ayuda a mejorar el nivel de energía para que pueda estar físicamente activo.

A continuación se detallan algunos ejemplos de medicamentos que se pueden recetar:

1. **Inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ECA):** y bloqueadores del receptor de la angiotensina (BRA): reducen la presión arterial y el esfuerzo del corazón.
2. **Inhibidor de la neprilisina y del receptor de la angiotensina (ARNI):** mejora la apertura de las arterias y el flujo sanguíneo, reduce la retención de sodio (sal) y disminuye el esfuerzo del corazón.
3. **Antagonistas de la aldosterona y diuréticos:** ayudan a que el cuerpo elimine el líquido y sodio adicional.

(continuado)



¿Cómo vivir con insuficiencia cardíaca?

4. **Bloqueadores beta y bloqueadores (inhibidores) de los canales:** disminuyen el ritmo cardíaco y reducen la carga de trabajo del corazón.
5. **Digoxina:** ayuda a que el corazón bombee mejor la sangre.
6. **Vasodilatadores:** reducen la presión arterial relajando los vasos sanguíneos y permitiendo que se abran (se dilaten).
7. **Inhibidores del cotransportador sodio-glucosa tipo 2 (SGLT2):** mejoran el control de la glucosa en la sangre y disminuyen el peso corporal y la presión arterial.

¿Qué más puedo hacer?

La rehabilitación cardíaca puede ser un paso importante en el camino hacia la recuperación y el bienestar para las personas con insuficiencia cardíaca. La rehabilitación cardíaca es un programa médicamente supervisado que incluye entrenamiento físico, educación sobre cómo vivir para tener un corazón sano y a menudo aconsejaría para reducir el estrés. Para muchas personas con insuficiencia cardíaca, la rehabilitación cardíaca contribuye decisivamente a mejorar la calidad de vida y vivir más tiempo.

¿De qué debo estar pendiente?

Llame inmediatamente a su profesional de la salud si...

- Aumenta 3 libras o más en un día.

- Observa que sus pies, tobillos u otras partes del cuerpo están hinchadas.
- Le cuesta trabajo respirar.
- No puede hacer algo que podía hacer el día anterior.
- Tiene fiebre.
- Tiene dolor en el pecho.

Si experimenta alguna de las siguientes situaciones puede que su corazón no esté funcionando bien:

- Expulsar mucosidad rosácea con rastros de sangre al toser
- Confusión, dificultad para pensar o mareos.
- Cambios en los hábitos alimenticios o en el apetito.

Los consejos de mi profesional de la salud

Abajo tome notas sobre las recomendaciones del profesional de la salud acerca de sus medicamentos, dieta y ejercicio.

- Medicamentos: _____

- Dieta: _____

- Ejercicio: _____

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbese en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Cómo me puede ayudar mi familia?

¿Qué tipo de actividad física debería hacer?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables y así reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, controlar su afección o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon obtener más información.