



PROGRAMA DE EDUCACIÓN A PACIENTE Y FAMILIA

Insuficiencia Cardíaca Congestiva

¿POR QUÉ DEBES APRENDER SOBRE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA CONGESTIVA?

Te ayudará a:

- reconocer los signos y síntomas para prevenir complicaciones.
- vivir con la condición.

¿QUÉ ES INSUFICIENCIA CARDÍACA CONGESTIVA?

Condición que evita que el corazón bombee la sangre adecuadamente. Esto provoca que el corazón no supla la sangre y el oxígeno suficiente que el cuerpo necesita. El corazón se ve obligado a esforzarse más para mantener un ritmo normal, bombeando más rápido en un tiempo menor provocando que se canse. La acción de bombeo se debilita por algún problema lo que puede ser perjudicial si no se trata a tiempo. Es muy importante que sigas las instrucciones de tu médico.

TIPOS DE INSUFICIENCIA CARDÍACA CONGESTIVA

Tipo 1: No hay síntomas excesivos, puedes realizar actividades normales sin limitaciones.

Tipo 2: Síntomas leves, hinchazón ocasional, algo restringido en la capacidad de hacer ejercicio y te sientes cómodo cuando descansas.

Tipo 3: Limitación más marcada de la actividad física; sólo te sientes cómodo mientras descansas.

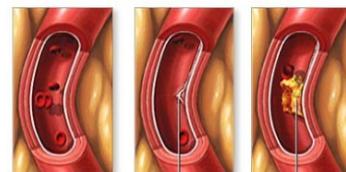
Tipo 4: Imposible realizar cualquier tipo de actividad física. Los síntomas o molestias continúan, aún cuando se descansa.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

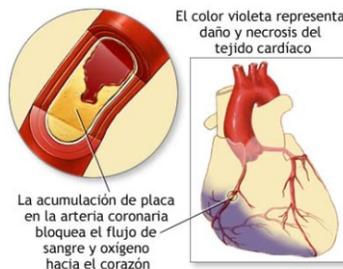
1. Enfermedad de las arterias coronarias: al tener enfermedad de las arterias coronarias, los vasos sanguíneos que llevan sangre y oxígeno al corazón se estrechan, dificultando la circulación de la sangre oxigenada. Esto provoca que partes del músculo cardíaco no reciban suficiente oxígeno y se debiliten. Lo que causa que el resto del músculo del corazón tenga que trabajar más para bombear la misma cantidad de sangre. Si la parte afectada es grande, el corazón ya no puede bombear la cantidad de sangre necesaria.

2. Ataque al corazón: un ataque al corazón sucede cuando una arteria coronaria se tapa completamente y no deja que le llegue sangre a una parte del corazón. Sin el oxígeno, esa parte del corazón se daña permanentemente y ya no puede bombear, por lo que el resto del músculo cardíaco tendrá que trabajar más. Eventualmente, el músculo cansado bombeará menos sangre al cuerpo.

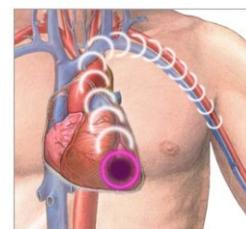
Evolución de la acumulación de placa en la arteria coronaria



ADAM



ADAM



La irradiación del dolor a lo largo del brazo podría ser una señal de ataque cardíaco

ADAM

PROGRAMA DE EDUCACIÓN A PACIENTE Y FAMILIA

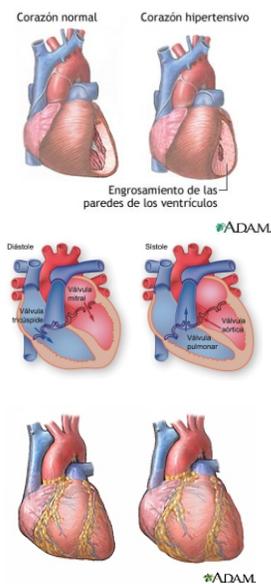
Insuficiencia Cardíaca Congestiva

3. Presión arterial alta: la presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Tu corazón tiene que trabajar más cuando tu presión está alta. Con el tiempo, las paredes del músculo cardíaco se engruesan y algunas de las cavidades se pueden agrandar. Estos cambios fuerzan más al corazón, haciendo que el músculo del corazón se estire y se debilite.

4. Enfermedad de las válvulas: las válvulas que están entre las cavidades del corazón mantienen la sangre circulando siempre en el mismo sentido. Cuando una válvula no se abre completamente, el corazón tendrá que trabajar más para hacer pasar la sangre por una abertura más pequeña. Si la válvula no se cierra completamente, la sangre podrá retornar a la cavidad y el corazón estará bombeando la misma sangre constantemente. Con el tiempo, este esfuerzo adicional puede debilitar al corazón.

5. Cardiomiopatía: se refiere a las enfermedades del músculo cardíaco. Estas enfermedades aumentan el tamaño del corazón o lo hacen más grueso y rígido que lo normal. La cardiomiopatía puede ser producto de infecciones (miocarditis), abuso del alcohol, efectos tóxicos de algunas drogas (como la cocaína o medicinas contra el cáncer) o raramente por degeneración muscular. Estas condiciones hacen que se agranden las cavidades y que el músculo cardíaco se estire y se debilite, impidiendo el bombeo correcto de sangre.

6. Enfermedades relacionadas: ciertas enfermedades pueden esforzar al corazón y debilitarlo. La diabetes aumenta las probabilidades de que haya enfermedad de arterias coronarias e insuficiencia cardíaca congestiva. Los problemas renales crónicos pueden causar retención de líquidos, el corazón deberá bombear y trabajar más. Si además de la insuficiencia cardíaca congestiva tiene irregularidad del ritmo cardíaco, (es decir, latido no coordinado) con el tiempo, el corazón se debilitará más.



¿CUÁLES SON LAS SEÑALES QUE DEBEMOS OBSERVAR?

1. Fatiga y dificultad respiratoria cuando estás acostado o caminando una corta distancia.
2. Palpitaciones como resultado del esfuerzo que hace el corazón durante el ejercicio.
3. Hinchazón de los pies, tobillos y piernas.
4. Aumento de peso debido a la acumulación de líquido en el cuerpo.
5. Tos persistente.
6. Dificultad al respirar mientras duermes, despiertas buscando aire.
7. Debilidad o cansancio.
8. Mareos.
9. Mayor frecuencia de ir al baño en la noche.
10. Pérdida de apetito.

EVALUACIÓN DE TU CORAZÓN

Para evaluar tu corazón, tu médico te examinará, te hará preguntas y probablemente te ordenará algunas pruebas. Además de buscar los síntomas de insuficiencia cardíaca congestiva, tu médico indagará sobre otras posibilidades que puedan estar causando que el corazón se debilite. Con los resultados de la evaluación, tu médico desarrollará un plan de tratamiento.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN A PACIENTE Y FAMILIA

Insuficiencia Cardíaca Congestiva

ESTUDIOS

Radiografías: mostrarán el tamaño y la forma del corazón y la presencia de líquido en los pulmones.

Electrocardiograma: para observar el ritmo cardíaco y el tamaño de su corazón.

Eccardiograma: muestra la estructura y el movimiento del músculo cardíaco. Para esta prueba, mientras descansas, te mandan ondas de sonido que se reflejan en el corazón y se convierten en imágenes que aparecen en una pantalla. Esta prueba indica si el corazón se ha agrandado, si las paredes del músculo cardíaco han aumentado o si hay problemas con las válvulas.

Tomografías: se realiza para observar si el corazón está funcionando correctamente, si hay áreas debilitadas o si las arterias coronarias están tapadas.

TU PLAN DE TRATAMIENTO

En ocasiones, los síntomas de insuficiencia cardíaca congestiva pueden ser tan graves que tendrás que ir al hospital por algunos días. En el hospital te verificarán detenidamente el corazón y te proveerán los medicamentos necesarios. Podrán hacerte algunas de las pruebas mencionadas anteriormente. Tu médico podría cambiar tu plan de tratamiento, según los resultados de las pruebas y tu respuesta a los medicamentos. Este plan puede incluir lo siguiente:

- Medicamentos para mejorar la función cardíaca.
- Reposo para descansar al corazón.
- Actividades de acuerdo con las recomendaciones de tu médico.
- Cambio de tus hábitos, como dejar de fumar.
- Modificar tu alimentación para reducir la ingesta de sodio y controlar la cantidad de líquidos que tomas por día. Los alimentos bajos en sodio son aquellos que contienen 140 mg (miligramos) o menos por servicio. Lee la etiqueta nutricional de los alimentos y selecciona aquellos que contengan 140 mg o menos de sodio por servicio. Evita alimentos con alto contenido de sodio como:
 - **galletas saladas**
 - **bolsita de papitas, entre otros**
 - **enlatadas, curadas ahumadas o saladas como:** salchichas / tocineta / *Corned Beef* / jamón / hot dog / bacalao / tocino / queso / patitas de cerdo
 - **productos que contengan:** polvo o soda de hornear (bizcochos o productos de repostería) / *Monosodium Glutamate* (MSG) / *Sodium Chloride* (Cloruro de Sodio) / aceitunas, cubitos, sazón, salsa de barbacoa, ketchup, adobo comercial, salsa de tomate, sal de ajo, sal de cebolla.
- Se recomienda reducir el consumo de sodio en la población general saludable a menos de 2,300 mg por día. Sin embargo, para aquellos que tienen prehipertensión e hipertensión es más beneficioso bajar el consumo de sodio a 1,500 mg por día.
- Utiliza alimentos naturales para sazonar o condimentar sus alimentos como: ajo, orégano, cebolla, recaon, pimienta, limón y ajíes dulces.



MEDICAMENTOS PARA AYUDAR A TU CORAZÓN

Como parte de tu tratamiento, tu médico podría recetarte medicinas para la insuficiencia cardíaca congestiva y para cualquier otro problema que tuvieras. Estas medicinas pueden mejorar el bombeo del corazón y aliviar ciertos síntomas. Algunas medicinas pueden causar efectos secundarios. Dile a tu médico si tienes síntomas como náusea, tos seca, mareos, calambres o cambios en el ritmo de tu corazón después de empezar a tomar los medicamentos.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN A PACIENTE Y FAMILIA

Insuficiencia Cardíaca Congestiva

MEDICINAS PARA INSUFICIENCIA CARDÍACA CONGESTIVA

Los vasodilatadores facilitan la circulación al relajar los vasos sanguíneos y bajar la presión sanguínea. Así, tu corazón puede bombear más sangre con menos trabajo.

La digitalis ayuda al corazón a bombear con más fuerza, haciendo que pueda bombear más sangre con cada latido y que el cuerpo reciba más sangre oxigenada. También ayuda a normalizar el ritmo cardíaco.

Los diuréticos ayudan a eliminar el exceso de líquido que puede acumularse en tus pulmones o en tus pies y tobillos. El corazón descansa al tener que bombear menos. Los diuréticos también le hacen eliminar un mineral llamado potasio, tu médico podría recetarte suplementos de potasio o darte una lista de los alimentos con alto contenido del mismo.

Los beta bloqueadores ayudan a bajarte la presión y a hacer más lento el ritmo de tu corazón, lo que le quita trabajo a tu corazón. Los beta bloqueadores pueden ayudar a regular el ritmo de tu corazón y también, con el tiempo, pueden mejorar su bombeo.

MEDICAMENTOS POR VÍA INTRAVENOSA

Hay algunos medicamentos que sólo se pueden administrar por vía intravenosa. Estos medicamentos trabajan rápidamente para mejorar la función cardíaca y aliviarte los síntomas. También podrían darte oxígeno por una sonda nasal. Podrías tener que quedarte en el hospital por varios días, mientras que te vigilan muy de cerca.

MEDICAMENTOS PARA ENFERMEDADES RELACIONADAS

Tu médico también podría recetarte medicamentos para cualquier otra enfermedad cardíaca que pudiera ser causa o consecuencia de la insuficiencia cardíaca congestiva. Estos medicamentos pueden incluir anticoagulantes y otros para controlar la presión elevada y las arritmias.

Los medicamentos que ayudan a controlar la presión arterial pueden actuar de diferente manera. Algunos dirigidos a tratar la insuficiencia cardíaca congestiva también ayudan a bajar la presión sanguínea.

Los medicamentos para controlar las arritmias ayudan a controlar la aceleración o irregularidad del ritmo cardíaco, manteniéndote estable.

Los anticoagulantes ayudan a evitar la formación de coágulos sanguíneos que pueden causar un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Las personas con problemas en las válvulas, que han sido operados o que tienen ciertos tipos de anomalías de ritmo cardíaco, son las que toman anticoagulantes.

OTRAS FORMAS DE AYUDAR A TU CORAZÓN

Además de descansar bien, mantener un peso adecuado y no fumar, asiste con regularidad a las citas de tu médico para una mejor supervisión del tratamiento.

Descansa lo suficiente

Programa ciertas horas del día para descansar y relajarte. Cuando descansas, tu corazón descansa y estará mejor preparado para las siguientes actividades. Duerme una siesta, lee o simplemente descansa al aire libre. Sube los pies para disminuir la hinchazón de los tobillos. Duerme lo suficiente.

Programa tus actividades

No dejes que la insuficiencia cardíaca congestiva te impida desarrollar tus actividades. En los días que te sientas bien, programa alguna actividad, como una caminata corta, la visita a un amigo o salir de compras. Detente y descansa si te sientes cansado o si tienes dificultad para respirar. Probablemente tendrás días buenos y días malos; reconoce tus límites y no te esfuerces. Tu médico podrá ayudarte a seleccionar tus actividades e incluso a adoptar un programa de ejercicio.



Hospitales

HIMA-San Pablo

787-653-6060 •

himasanpablo.com •



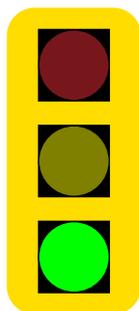
PROGRAMA DE EDUCACIÓN A PACIENTE Y FAMILIA

Insuficiencia Cardíaca Congestiva

Cuídate

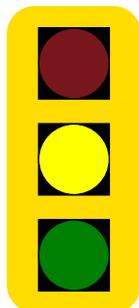
- No Fumes. El fumar daña los vasos sanguíneos, reduce la cantidad de oxígeno en la sangre y acelera el ritmo cardíaco. Si estás fumando, pide información a tu médico sobre algún programa para dejar de fumar.
- El exceso de peso hace trabajar más al corazón. Si estás sobrepeso, consulta a tu médico, dietista o nutricionista acerca de un plan alimentario saludable y una rutina de ejercicios.
- Sigue las indicaciones de tu médico para cuidarte por cualquier otra enfermedad relacionada, como problemas renales, diabetes o arritmias.

CUIDA TU SALUD, CONOCIENDO TUS ZONAS DE FALLO CARDIACO



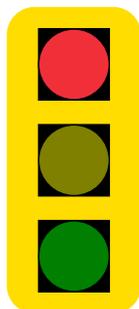
ZONA VERDE: LA MEJOR

- La condición está bajo control.
- No hay dificultad respiratoria.
- No hay hinchazón.
- No hay aumento de peso.
- No hay disminución de las actividades que se realizan.
- Continuar tomando los medicamentos.
- Mantener la dieta baja en sodio y en líquidos.
- Monitorear el peso diariamente.
- Mantener las citas médicas.



ZONA AMARILLA: PRECAUCIÓN

- Aumento de peso abruptamente, tres libras en un día o cinco o más en una semana.
- Aumento de tos.
- Aumento de hinchazón en pies, tobillos, piernas o estómago.
- Aumento de la dificultad respiratoria.
- Necesidad de más almohadas para poder dormir o dormir en una silla.
- Disminuye el nivel de energía y te sientes más cansado.



ZONA ROJA: EMERGENCIA MÉDICA

- La dificultad respiratoria no se quita aún en reposo.
- El dolor de pecho no se quita.
- Sientes el pecho apretado aún en descanso.
- Confusión y no puedes pensar claro.
- Llamar a 9-1-1.
- Conseguir un familiar que te traiga al hospital.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN A PACIENTE Y FAMILIA

Insuficiencia Cardíaca Congestiva

DISFRUTA DE LA VIDA

Con los cuidados necesarios, podrás controlar el problema de tu corazón y realizar muchas de las actividades que te agradan. Por eso, sin descuidar tu corazón, dedica tiempo a sonreír y a disfrutar de la vida. Mantente en compañía de los familiares y amigos que te ofrezcan apoyo para sobrellevar tu condición.

Para más información: **787-620-4747, ext. 5054**

PROGRAMA DE CITAS

En una sola llamada te coordinamos tu cita médica y/o estudios

Solicitudes son recibidas 24/7

📞 **Llama al 787-653-6060**

✉ **Envía email:** himasanpablocitas@himapr.com

📱 **Por WhatsApp** mensaje al 939-628-7080

TODOS TUS SERVICIOS DE SALUD **EN UNA SOLA LLAMADA**

Referencias:

American Heart Association. (2015). What is Heart Failure. Recuperado de http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_300315.pdf

MedlinePlus. (2018). Cardiomiopatía. Recuperado de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/cardiomyopathy.html>

MedlinePlus. (2018). Insuficiencia Cardíaca. Recuperado de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/heartfailure.html>

U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Available at <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.