



**Hospital General Universitario  
Gregorio Marañón**

# **GUÍA Y RECOMENDACIONES SOBRE LA INSUFICIENCIA CARDIACA**

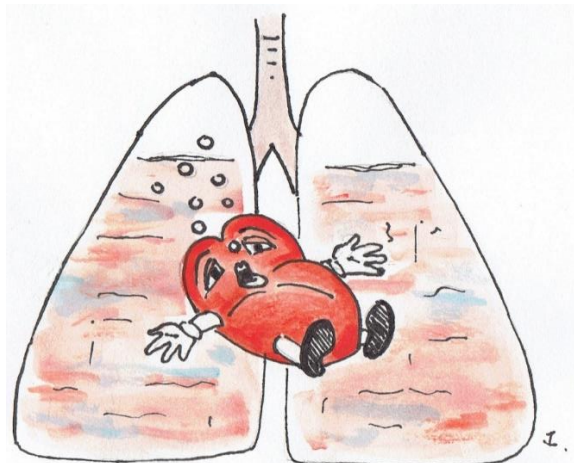
**Servicio de Cardiología del Hospital General Universitario  
Gregorio Marañón**

## ¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDIACA?

El corazón es el motor que hace que la sangre circule por arterias y vasos suministrando oxígeno y nutrientes a las células del cuerpo.

La insuficiencia cardíaca significa que el corazón no bombea la sangre tan bien como debería, bien porque se ha debilitado, o es más rígido de lo normal, o porque alguna de sus partes no funciona adecuadamente (por ejemplo, sus válvulas). Como consecuencia de ello no se cubren las necesidades de oxígeno y nutrientes y aparecen una serie de síntomas como sensación de falta de aire, cansancio o agotamiento, y se acumulan líquidos en distintas partes del cuerpo como los pulmones, tobillos o el abdomen. Estos síntomas pueden aparecer de forma súbita o progresivamente a lo largo de días, semanas o meses.

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad crónica con fases de estabilidad y descompensaciones (a veces necesitando ingreso en el hospital), y en la que el cumplimiento por parte del paciente de una serie de normas y cuidados puede ayudar a controlar los síntomas y mejorar su calidad de vida además de prolongarla.



## **¿POR QUÉ APARECE?**

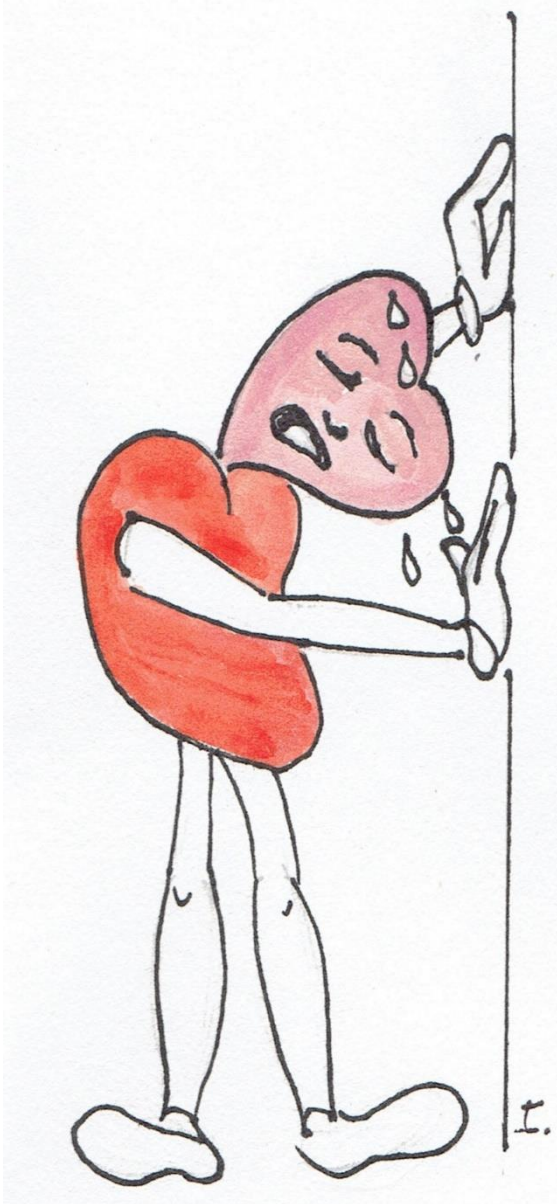
Hay muchas causas, pero las más frecuentes son:

- Enfermedades de las arterias coronarias
- Tensión arterial elevada
- Enfermedades del músculo, válvulas y otras estructuras cardíacas.
- Ingesta de sustancias tóxicas

## **¿POR QUÉ A VECES EMPEORA?**

- Incumplimiento del tratamiento no farmacológico (dieta, ejercicios, autocuidados...)
- Abandono del tratamiento farmacológico prescrito
- Anemia
- Infecciones
- Episodios de angina, infarto
- Taquicardia
- Empeoramiento de enfermedades asociadas

## ¿QUÉ PUEDO SENTIR?



- Dificultad para respirar (disnea) en principio al realizar algún esfuerzo, pero también puede aparecer en reposo o al tumbarse en la cama
- Hinchazón de pies, tobillos y piernas
- Cansancio y debilidad
- Aumento de peso
- Tos seca sobre todo por la noche
- Necesidad de dormir sentado por ahogo
- Despertarse por la noche con dificultad para respirar
- Dolor abdominal y/o sudoración tras las comidas

# ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

Irá encaminado a reforzar la capacidad de bombeo del corazón y a mejorar los síntomas y tiene dos componentes imprescindibles:

- TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO con adquisición de hábitos en estilo de vida cardiosaludable
- TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO con toma de medicamentos

## TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

1. Controlar y registrar el peso todos los días al levantarse, después de orinar y en ayunas
2. Comer con poca sal, recordando que hay alimentos que contienen mucha sal y que deben ser suprimidos de la dieta habitual: embutidos, conservas, precocinados, salsas elaboradas, encurtidos, bollería industrial...
3. No fumar
4. Evitar el consumo de alcohol



**5.** Dieta saludable evitando alimentos ricos en grasas saturadas. Si hay obesidad, adelgazar



**6.** Control de tensión arterial, diabetes, colesterol



**7.** Realizar ejercicio adecuado regularmente, sin que provoque fatiga, nunca en ayunas y evitando temperaturas extremas

**8.** Vacunación anual contra gripe y neumococo según calendario

## TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

- Son muchos los medicamentos que se pueden tomar para la insuficiencia cardíaca, unos mejoran pronóstico y calidad de vida, y otros mejoran los síntomas.
- Es muy importante tomar los medicamentos exactamente como han sido prescritos por el médico en cuanto a dosis y horario, ya que ello garantizará que actúen de la manera correcta.
- El tratamiento puede tener efectos secundarios: cansancio, mareo, manos y pies fríos, falta de ánimo, sensación de ahogo, problemas de erección... Bajo supervisión médica, la dosis se irá aumentando progresivamente según tolerancia hasta llegar a la dosis que se considera óptima. Los efectos adversos suelen mejorar al cabo de unas semanas. Si aparecen, es preciso consultar y no dejar de tomar los medicamentos prescritos.
- No dejar de tomar la medicación, aunque la persona encuentre mejoría.
- Evitar tomar corticoides y antiinflamatorios no esteroideos (por ejemplo: ibuprofeno, diclofenaco) salvo prescripción médica. Para control del dolor es recomendable uso de paracetamol, metamizol o tramadol siempre que no existan alergias a dichos medicamentos.
- No tomar productos de herbolario sin consultar con su médico

## SÍNTOMAS DE ALARMA

En el transcurso de la enfermedad, existe la posibilidad que surjan descompensaciones y es muy importante reconocer los síntomas de alarma lo antes posible y ponerse en contacto con médico/enfermera

- Ganancia de peso, más de 1,5kg en 2-3 días. En este caso se podrá aumentar la dosis del diurético prescrito (furosemida, torasemida), hasta recuperación del peso y desaparición de edemas.
- Mayor hinchazón en tobillos
- Mayor dificultad para respirar durante la noche



- Más tos de lo habitual
- Mareos, cansancio o debilidad
- Dificultad para respirar con menor actividad o en reposo
- Despertar brusco por la noche por falta de aire

## **ACUDIRÁ A URGENCIAS EN CASO DE:**

- ✓ **DOLOR EN EL PECHO INTENSO U OPRESIVO**
- ✓ **PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO**
- ✓ **NO PODER RESPIRAR**
- ✓ **PALPITACIONES QUE PROVOCAN MAREOS O SUDORACIÓN**

## **¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?**

Puede aumentar sus conocimientos sobre el control de la enfermedad en páginas web(internet) dedicadas a los pacientes. Le recomendamos la siguiente dirección (edición en castellano):

<http://www.heartfailurematters.org/es>

<https://www.fundaciondelcorazon.com>

<https://www.cardiorrenal.es>

## ¿DÓNDE PUEDO ACUDIR?

Sus profesionales de referencia son:

- Equipo médico y de Enfermería de Atención Primaria de su centro de salud
- Equipo de Insuficiencia Cardíaca del Hospital General Universitario Gregorio Marañón a través de:
  - Teléfono de contacto Enfermería Insuficiencia Cardíaca **683669499**, en horario de lunes a viernes, de 8 a 14 horas. Puede dejar mensaje en contestador pues le atenderemos lo antes posible

