

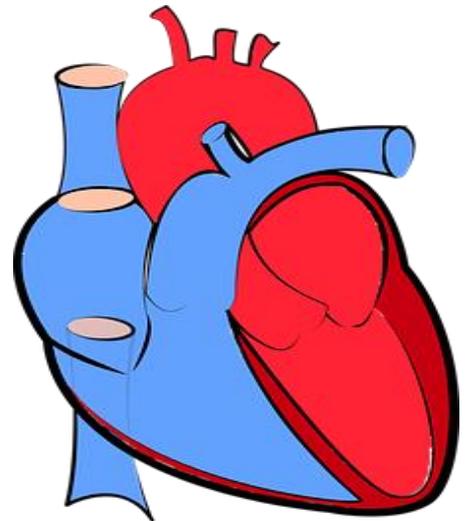
ANEXO 2

INFORMACIÓN BÁSICA PARA LAS PERSONAS CON INSUFICIENCIA CARDIACA Y SUS CUIDADORES

¿Qué me ha pasado?

El corazón es un músculo que funciona como una bomba, ejerciendo la fuerza necesaria para que la sangre transporte, a través de las arterias, el oxígeno y los nutrientes necesarios para el funcionamiento de órganos y tejidos.

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad en la que el corazón no puede funcionar con normalidad, en ocasiones porque está demasiado rígido y la sangre entra en él con dificultad. Otras veces porque el corazón está débil y no es capaz de bombear suficiente sangre al resto del cuerpo. Afecta al desarrollo de las actividades de la vida diaria, y en la mayoría de los casos es un problema crónico que evoluciona a lo largo de los años.



¿Por qué falla mi corazón?

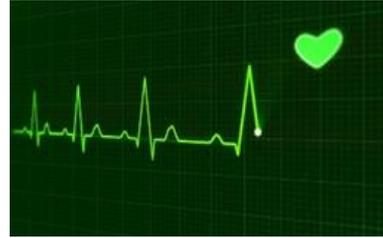
Hay muchas causas pero las más frecuentes son:

- Enfermedad coronaria (enfermedad de las arterias que irrigan el corazón) asociada a factores de riesgo (obesidad, colesterol elevado...).
- Hipertensión arterial no controlada.
- Enfermedades de las válvulas del corazón.
- Miocardiopatía: afectación del músculo cardíaco.
- Diabetes.
- Consumo de sustancias tóxicas como el alcohol, tabaco, otras drogas...

¿Tiene cura mi enfermedad?

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad crónica, que no tiene cura en la mayoría de los casos y si no se cuida, puede afectar mucho a la calidad de vida de una persona.

Sin embargo, existen tratamientos muy eficaces que, unidos a los cambios en el estilo de vida, pueden conseguir un buen control de los síntomas y prolongar su vida, dándole una mayor calidad.



¿Qué pruebas me pueden realizar?

Además de los controles habituales (pulso, tensión arterial...), es posible que le tengan que realizar, otras pruebas complementarias:

PRUEBA	¿PARA QUÉ?
Análisis de sangre	Identificar anemia, problemas de hígado, riñones, alteraciones en los niveles de sodio y potasio, etc.
Rx de tórax	Verificar el tamaño del corazón, para identificar signos de congestión, infección o acumulación de líquido...
Electrocardiograma	Valorar el ritmo cardíaco.
Ecocardiograma	Ver las cavidades cardíacas, las válvulas del corazón y observar su funcionamiento.
También le pueden realizar	
Cateterismo	Evaluar el estado de las arterias y válvulas.
Prueba de esfuerzo	Valorar la respuesta del corazón al ejercicio.
Holter y estudio electrofisiológico	Determinar la presencia y tipo de arritmias.
Tomografía computarizada Resonancia magnética	Valorar la anatomía y la función global del corazón.

¿Qué medicación tengo que tomar y para qué?

Hay distintos tipos de fármacos eficaces para mejorar la función del corazón. Los que se administran con más frecuencia pueden agruparse en tres tipos, según su misión principal:

- Eliminar el exceso de líquido del organismo (Diuréticos)
- Disminuir la tensión arterial y mejorar la fuerza del corazón (Inhibidores de la Enzima Convertidora de la angiotensina - IECA).
- Reducir la frecuencia cardiaca (Betabloqueantes).



Con estos medicamentos se consigue:

- Alargar la vida y mejorar su calidad.
- Retrasar la progresión de la enfermedad.
- Respirar mejor, disminuir el cansancio y la hinchazón de los pies.
- Aumentar la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.
- Evitar o reducir los ingresos hospitalarios.

¿Qué signos y síntomas de alarma debo observar?

En la insuficiencia cardíaca es muy frecuente que, por diversas razones, el corazón se descompense y empeoren los síntomas. Es muy importante que sepa reconocer esos síntomas o signos de alarma, y que los comunique a sus profesionales sanitarios sin demora:

- Aumento de peso rápido: más de 1 kg en un día, más de 2 kg en 2-3 días o más de 3 Kg en una semana.
- Hinchazón de pies, tobillos o piernas.
- Disminución de la cantidad total de orina a lo largo del día.
- Aumento de fatiga y menor tolerancia a la actividad física diaria.
- Cansancio intenso.
- Necesidad de elevar/ incorporar el tórax al dormir.
- Tos seca mantenida.
- Comuniquen de forma inmediata si aparece dolor en el pecho o si se produce un desvanecimiento.

¿Dónde puedo acceder a más información?

Los profesionales sanitarios que le atienden en el centro de salud y en el hospital le facilitarán toda la información que necesite para conocer mejor su enfermedad.

¿Qué debo hacer para cuidarme?

Es muy importante:

- Seguir estrictamente el tratamiento farmacológico establecido por su médico (evite automedicarse).
- Realizar una dieta baja en sal.
- Evitar ingesta de líquidos en exceso (en torno a 2 litros de líquido al día).
- Controlar el peso diariamente.
- Abandonar los hábitos tóxicos: tabaco, alcohol, etc.
- Hacer ejercicio físico moderado, regularmente.
- Vacunarme de la gripe y del neumococo.
- Controlar los signos/síntomas de alarma.