

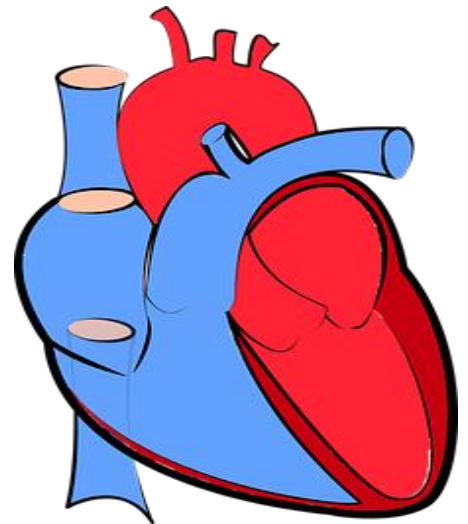
ANEXO 2

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 aumentar su esperanza de vida con una mayor calidad de vida.



¿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, proteínas como los péptidos natriuréticos, etc.
Radiografía 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:

- Diuréticos. Ayudan a eliminar el exceso de líquido del organismo.
- Inhibidores de la Enzima convertidora de la angiotensina (IECA) o Antagonistas de los receptores de la angiotensina (ARA - II). Contribuyen a disminuir la tensión arterial y a mejorar la fuerza del corazón.
- Betabloqueantes. Reducen la frecuencia cardiaca.
- Sacubitrilo- Valsartán. Inhibidor de la neprilisina/antagonista de los receptores de angiotensina II (ARNI). Formado por dos fármacos distintos que actúan haciendo que el funcionamiento del corazón sea más eficiente. No debe tomarse simultáneamente con un IECA.
- Inhibidores del cotransportador de sodio y glucosa tipo 2. (SGLT2). Reducen la reabsorción de glucosa y sodio en el riñón, lo que mejora el control de los niveles de azúcar en sangre y la tensión arterial.

Con estos medicamentos se consigue:

- Prolongar y mejorar la calidad de vida.
- 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?

Es fundamental que aprenda a reconocer los síntomas o signos de alarma que se describen a continuación ya que indican un empeoramiento de la enfermedad. Si los detecta, comuníquese 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.
- Retención de líquidos e hinchazón de pies, tobillos, piernas y abdomen.
- 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 (por ejemplo, necesidad de aumentar el número de almohadas para dormir).
- Tos seca mantenida.
- Comuniquen de forma inmediata si aparece dolor en el pecho, fatiga intensa 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 la ingesta de líquidos en exceso.
- Controlar el peso diariamente.
- Evitar el sobrepeso para disminuir el trabajo que realiza su corazón.
- Abandonar los hábitos tóxicos: tabaco, alcohol, etc.
- Hacer ejercicio físico moderado, regularmente.
- Evitar el insomnio y mejorar la calidad del descanso y sueño.
- Vacunarse de la gripe, del neumococo y del coronavirus según las indicaciones que realicen anualmente los profesionales sanitarios en función de la situación epidemiológica.
- Controlar los signos/síntomas de alarma.