

ANEXO 5A

ASPECTOS GENERALES DE LA INSUFICIENCIA CARDIACA

¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

El corazón es un músculo del tamaño de un puño aproximadamente, localizado por detrás y ligeramente a la izquierda del esternón. Su misión es bombear sangre por todo el cuerpo para llevar oxígeno y nutrientes y retirar los productos de desecho. Cada minuto, el corazón bombea 5 litros de sangre.

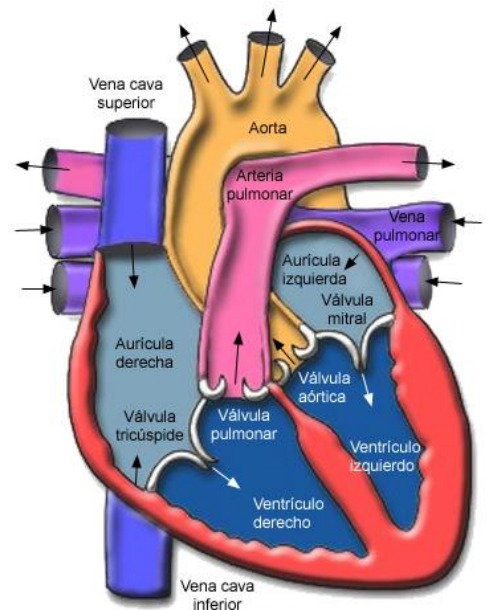
Está formado por cuatro cavidades:

- Dos de menor tamaño, situadas en la parte superior (aurícula derecha y aurícula izquierda).
- Dos de mayor tamaño, situadas en la parte inferior con actividad de bombeo (ventrículos derecho e izquierdo).

Las cavidades superiores están separadas de las inferiores por unas válvulas por las que la sangre sólo puede circular en un sentido, lo que garantiza su desplazamiento hacia delante.

El corazón está separado en dos partes -izquierda y derecha-, cada una de las cuales realiza una función:

- El lado derecho del corazón recibe la sangre desoxigenada del cuerpo y la envía a los pulmones para que se cargue de oxígeno.
- El lado izquierdo del corazón recibe sangre oxigenada de los pulmones y la envía al resto del cuerpo, para aportar el oxígeno a órganos como el cerebro, los riñones...



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.

Puede presentarse por diversas causas, pero las más frecuentes son:

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

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.

Durante su evolución suelen alternarse periodos en los que el paciente se encuentra estable sin síntomas o sin que empeoren los que tiene habitualmente y otros en los que se produce una descompensación, con aparición de síntomas nuevos o empeoramiento de la situación previa, siendo necesario encontrar la causa de la descompensación, ajustar el tratamiento y en ocasiones, acudir al hospital para controlar los síntomas.

¿Cuáles son los síntomas y signos de alarma de la insuficiencia cardíaca?

Es muy importante que cada paciente sepa reconocer esos síntomas o signos de alarma, y que los comunique a sus profesionales sanitarios sin demora para poder tomar las medidas necesarias lo antes posible:

- Aumento de peso: 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.
- Comunique de forma inmediata si aparece dolor en el pecho, fatiga intensa, o si se produce un desvanecimiento.

Es importante saber que en la mayoría de las ocasiones esas descompensaciones pueden prevenirse o detectarse de forma precoz con una participación activa del propio paciente, de la familia o

personas cuidadoras y de los profesionales sanitarios. En la actualidad existen tratamientos muy eficaces que unidos a los cambios en el estilo de vida pueden conseguir un buen control de los síntomas de la enfermedad y, en definitiva, prolongar la vida de la persona, dándole una mayor calidad a la misma.

¿Cuáles pueden ser factores de descompensación?

- No tomar la medicación según hayan indicado los profesionales sanitarios.
- Tomar ciertos medicamentos: antiinflamatorios, corticoides...
- Incumplir la dieta (consumo excesivo de sal, elevada ingesta de líquidos)
- Tener fiebre /proceso infeccioso
- Tener anemia
- Las alteraciones del ritmo cardíaco. Angina de pecho
- Las temperaturas extremas

¿Cómo se diagnostica la insuficiencia cardiaca?

La insuficiencia cardiaca se diagnóstica basándose en los síntomas y signos que aparecen, confirmándose con el apoyo de otras pruebas diagnósticas que ayudan además a conocer la causa de la enfermedad. El médico determinará que pruebas realizar en función de su situación clínica:

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 cardiacas, 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 puedo hacer para cuidarme?

- ✔ Conozca su enfermedad. Solicite a sus profesionales sanitarios toda la información que necesite.
- ✔ Participe en su autocuidado y en el control de su enfermedad.
- ✔ Prepare sus consultas con los profesionales sanitarios. Escriba con antelación todos los aspectos y cuestiones que quiera abordar en dicha consulta.
- ✔ Preste atención a los síntomas que presenta. Reconozca los signos de alarma y avise al profesional sanitario en caso de detectarlos.
- ✔ Lleve una vida sana. Cuide sus hábitos de vida: lleve una dieta baja en sal y grasas y haga ejercicio físico moderado de forma rutinaria (salvo contraindicaciones). Abandone los hábitos tóxicos y mantenga hábitos de sueño saludables. Siga un horario de sueño regular, limite las siestas, sobre todo después de media tarde, no coma de forma abundante ni tome excitantes horas antes de dormir, cree un ambiente cómodo, tranquilo que facilite el sueño.
- ✔ Controle su peso: pésese a diario, a la misma hora, preferentemente por la mañana, después de orinar y en la misma báscula. Avise a su profesional ante subidas bruscas: 1 kilo en un día, 2kg en 2-3 días o más de 3 kg en una semana.
- ✔ Aprenda a medirse el pulso y la tensión arterial. Sus profesionales sanitarios le enseñarán y le indicarán con qué frecuencia hacerlo.
- ✔ Registre los datos, así como la evolución de los síntomas y/o la aparición de alguno nuevo.
- ✔ Realice estrictamente el tratamiento farmacológico, tal y como le han indicado. Evite automedicarse. Pregunte a sus profesionales sanitarios para qué se utilizan los diferentes fármacos que toma y qué efectos secundarios pueden producir.
- ✔ Siga los consejos de vacunación de su centro de salud: es conveniente que, además de las vacunas recomendadas en el calendario vacunal para cada edad, se vacune frente a la gripe todos los años y que además reciba las vacunas frente al coronavirus y el neumococo siguiendo las indicaciones anuales de Salud Pública.
- ✔ Reduzca o elimine los factores de riesgo (obesidad, dieta inadecuada, consumo de sustancias tóxicas...) que pueden afectar a esta u otras enfermedades que usted padezca.
- ✔ Pida ayuda si la necesita a familiares, amigos, profesionales, etc.
- ✔ Hable, exprese, comunique sus sentimientos y preocupaciones.
- ✔ En nuestra comunidad autónoma existen asociaciones de pacientes con esta enfermedad que le pueden ayudar. Pregunte a sus profesionales sanitarios por ellas.