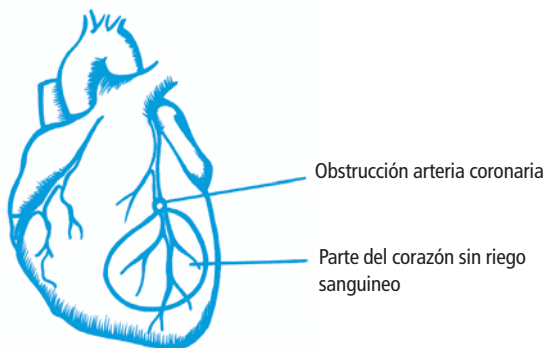


¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDIACA?

- El corazón tiene dos potentes músculos denominados ventrículos. Ambos se llenan de sangre y al contraerse de forma coordinada la bombean a todo nuestro cuerpo. La circulación de la sangre es necesaria ya que transporta los nutrientes y el oxígeno a todos los órganos que nos permiten vivir (cerebro, riñón, hígado, músculos).
- La insuficiencia cardiaca es una enfermedad en la cual el corazón se contrae más débilmente. Al no poder bombear adecuadamente la sangre, ésta se acumula en ciertas partes del cuerpo (piernas, pulmones); al mismo tiempo otros órganos (cerebro, riñones) reciben menor cantidad de sangre de lo normal por lo que funcionan peor. **La insuficiencia cardiaca hace que ganemos peso, esto no significa que hayamos engordado sino que estamos reteniendo líquido.**

¿POR QUÉ HE LLEGADO A TENER INSUFICIENCIA CARDIACA?

- En la insuficiencia cardiaca el músculo cardiaco se contrae débilmente debido a que ha sufrido un daño. La causa más frecuente de este daño es el infarto agudo de miocardio.

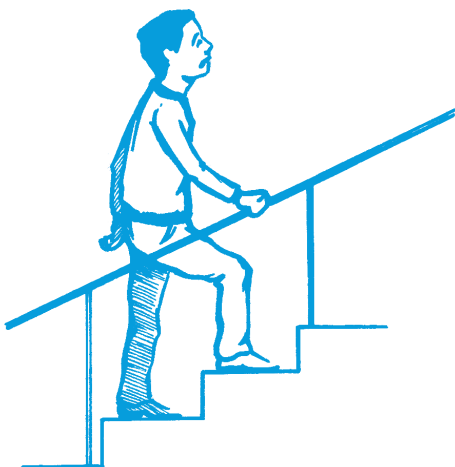


- En otras ocasiones la causa es: el consumo excesivo de alcohol, la tensión arterial alta durante muchos años, la diabetes, enfermedades de las válvulas del corazón, enfermedades pulmonares o una infección por un virus. En algunas personas la causa es desconocida.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA INSUFICIENCIA CARDIACA?

Los siguientes síntomas pueden aparecer de forma súbita o progresivamente a lo largo de semanas o meses.

- ***Dificultad al respirar:*** Por acumulo de líquido en los pulmones. Esta sensación aparece en un principio al realizar algún esfuerzo (caminar rápido, subir escaleras) o cuando se adopta una posición horizontal (al tumbarnos). Si el ahogo aparece cuando se está sentado o con esfuerzos muy leves (por ejemplo, vestirse), significa que se ha acumulado mucho líquido en los pulmones y debe acudir cuanto antes a su centro sanitario.



- **Cansancio y debilidad muscular:** Como llega menos sangre a los músculos se sentirá más cansado.
- **Hinchazón (edemas) en las piernas:** Como el corazón bombea la sangre con dificultad ésta se acumula en el cuerpo. Debido al efecto de la gravedad donde más se aprecia es en los pies, tobillos y piernas. Un ejercicio sencillo es apretar con el dedo durante unos segundos la zona más hinchada, si queda la huella del dedo es que se está reteniendo líquidos.
- **Mareos y pérdidas de conocimiento:** Un mareo es una sensación de inestabilidad pero sin perder el conocimiento. La pérdida de conocimiento tiene más importancia siendo recomendable acudir a un centro sanitario sin demora ya que puede ser producida por arritmias del corazón y necesitar un tratamiento inmediato.

¿QUÉ DEBO HACER PARA CUIDARME SI TENGO INSUFICIENCIA CARDIACA?

¿Cómo afrontar mi vida a partir de ahora?

- Debe adaptarse a la nueva situación modificando aquellos hábitos que exijan esfuerzos excesivos para el corazón, aunque sin abandonar el ejercicio físico.
- Valore y comparta las distintas alternativas de la nueva situación con su familia, amigos y asociaciones de pacientes con su mismo problema.
- Tenga una actitud positiva y realista e implíquese en su propio cuidado. Identifique sus puntos fuertes y sus capacidades personales, para afrontar de forma saludable la nueva situación. Vea siempre la “botella medio llena, en lugar de medio vacía”.

¿Qué hábitos de vida debo cambiar o mantener?

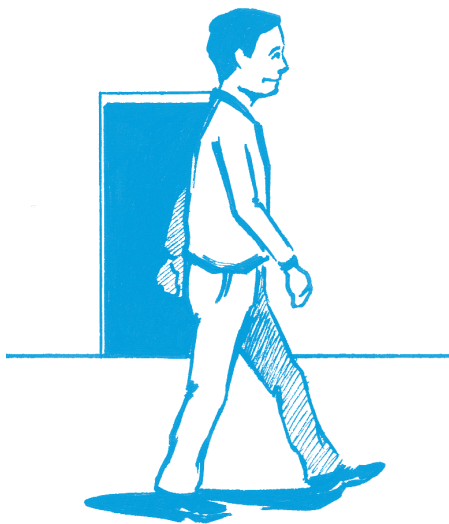
- Lo más importante es que usted como paciente adquiera una serie de hábitos saludables y los mantenga día a día.

Hábitos alimenticios:

- Debe seguir una dieta sin sal, ya que ésta aumenta la retención de líquidos en el cuerpo.
 - ◇ Alimentos no recomendados: queso, beicon, carne enlatada, salchichas, pescado ahumado, sopas de sobre.
 - ◇ Alimentos con poca sal: frutas, vegetales, carne, huevos, pasta, arroz y patatas.
- En ocasiones algunas de las pastillas que benefician a su corazón pueden elevar las cifras de potasio en la sangre. Si esto sucede el médico le informará y tendrá que vigilar el consumo de alimentos ricos en potasio. En este caso:
 - ◇ Debe evitar: plátano, albaricoque, melón, uvas, kiwi, cerezas, higos, melocotón, piña y ciertas verduras (espinacas, acelgas).
 - ◇ Se aconseja: manzana, pera, naranja, limón, ciruela, fresa, mandarina, sandía y frambuesa.
- Debe perder peso de forma progresiva y continua en caso de obesidad. Reduzca la cantidad de grasa en la dieta y aumente el consumo de fruta. Se recomienda la toma de pescado dos veces por semana, especialmente pescado azul.
- Siga las recomendaciones de su médico y enfermera, y cumpla fielmente el tratamiento de aquellas enfermedades que puedan empeorar la insuficiencia cardiaca.

Ejercicio físico:

- Es la mejor herramienta para combatir la insuficiencia cardiaca. No olvidemos que el corazón es un músculo y si hacemos ejercicio lo fortalecemos y trabajará mejor.
- Es importante saber que el ejercicio físico es bueno si se hace de forma adecuada. Se recomiendan ejercicios aeróbicos, como caminar, nadar o bicicleta estática sin poner resistencia. No se trata de una competición. Hay que planificar el ejercicio siguiendo las recomendaciones del personal sanitario.



Control del peso:

- Debe pesarse con regularidad para saber si esta reteniendo líquidos. Pésese a la misma hora (al levantarse), desnudo y después de orinar. Es muy importante que siempre utilice la misma báscula y que lo apunte.



Control de la tensión arterial:

- Es recomendable si se cambia la medicación o si aparecen frecuentemente mareos y más debilidad, pero siempre a criterio de su médico o enfermera. Debe apuntar las cifras de su tensión arterial para un mayor control.



Abandono del tabaco y consumo de alcohol:

- Se recomienda el abandono del tabaco de forma radical. Siga las recomendaciones del personal sanitario respecto al consumo de alcohol. Este quedará totalmente prohibido si la causa de la insuficiencia cardiaca ha sido un consumo excesivo de alcohol.

¿Para qué toma y debe controlar la medicación?

- Como se trata de una enfermedad crónica, usted tiene que seguir un tratamiento de por vida, siendo muy importante que conozca una serie de recomendaciones y la medicación que toma. Debe conocer además los posibles efectos que los medicamentos pueden producirle. Ningún fármaco es inocuo, es decir, todos pueden provocarle además de los efectos deseados, algún efecto secundario.

Evite la automedicación de fármacos.

- No se debe nunca automedicarse, aunque la cronicidad de la enfermedad lleve a pensar que “sabe” lo suficiente como para prescindir del médico.

Responsabilícese de un buen cumplimiento del tratamiento.

- Mediante la ayuda de profesionales (médico, enfermeros) debe organizar de manera cuidadosa la toma de su medicación (pastilleros, listas...) de manera que esta tarea se convierta en una rutina.

Conozca los medicamentos más utilizados en la Insuficiencia Cardíaca.

- **Para eliminar líquidos acumulados.** Se dan fármacos conocidos como diuréticos (furosemida, torasemida, espironolactona), que aumentan la eliminación de líquidos por la orina. Son el tratamiento más eficaz para disminuir la dificultad al respirar y la hinchazón en las piernas. Es importante el control de esta medicación ya que pueden existir efectos secundarios leves (alteraciones analíticas, en el riñón...). Evite tomarlos antes de la cena para no interrumpir el sueño con visitas al cuarto de baño.
- **Para facilitar el trabajo del corazón.**
 - Hay fármacos que tranquilizan al corazón, evitando sobrecargas de trabajo que provocan la famosa “retención de líquidos”. Sus efectos secundarios más importantes son debilidad, cansancio, alteraciones del ritmo cardíaco y broncoespasmo. Pueden producir también alteraciones del sueño o disfunción eréctil.
 - Otros medicamentos permiten que el corazón trabaje en condiciones más confortables. Pueden provocar caídas de tensión arterial y un efecto secundario, como es la tos seca.

- **Para aumentar la fuerza de contracción del corazón.** Como la Digoxina, siendo especialmente útil si existen arritmias (fibrilación auricular). Si le producen pérdida de apetito o náuseas consulte con su médico.

¿QUÉ PUEDE HACER QUE EMPEOREN SUS SÍNTOMAS?

- **Las infecciones.** Cuando tenga fiebre su corazón va a latir más rápido. Se recomienda la vacuna antigripal y en algunos casos la antineumococo (según el criterio de su médico).
- **Comer con sal.** Como la sal retiene líquidos los síntomas empeorarán.
- **Fumar.**
- **No seguir el tratamiento de forma rigurosa.**
- **No realizar ejercicio.**
- **Otras complicaciones cardíacas:**
 - **Tener nuevos infartos.** Con cada nuevo infarto queda menos corazón sano para hacer todo el trabajo. Por eso es muy importante que siga las recomendaciones que disminuyen el riesgo de nuevos infartos: abandonar el tabaco, comer sin grasas, controlar la tensión arterial y la diabetes, etc. Consulte a su médico o enfermera.
 - **Arritmias del corazón.** Es necesario consultar a su médico si nota palpitaciones, mareos o pérdidas de conocimiento.

¿CUÁNDO DEBE ACUDIR SIN DEMORA AL CENTRO MÉDICO?

- Si gana varios kilos de peso en pocos días.
- Si aumenta notablemente en pocos días la dificultad para respirar.
- Si aparece dolor en el pecho o se agrava el que tenía previamente.
- Si pierde el conocimiento de forma brusca.



CONSEJOS:

- Si se siente ansioso o deprimido por las limitaciones que le supone su enfermedad comuníquese al personal sanitario que le atienda ya que ellos le pueden ayudar.
- Cuanto más conozca su enfermedad y cómo se trata se sentirá más seguro de sí mismo e involucrado en su propio cuidado.
- Las familias de los pacientes deben comprender las limitaciones que les supone su enfermedad y ayudarles a superarlas. Es importante también que los cuidadores dispongan de tiempo libre y periodos de descanso para que puedan ayudar a los demás sin que les perjudique a ellos mismos.

**PARA PODER CONTACTAR CON LOS SERVICIOS SANITARIOS
DISPONE DEL SIGUIENTE TELÉFONO:**