



¿Cómo vivir con insuficiencia cardíaca?

En la actualidad, aproximadamente 6.7 millones de personas en los Estados Unidos sufren de insuficiencia cardíaca. De hecho, es una de las razones más comunes de hospitalización de personas de 65 años de edad o más.

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad a largo plazo (crónica), pero puede tratarse. Recibir buena atención médica y seguir su plan de tratamiento te ayudará a tener la mejor calidad de vida.

Tú puedes ayudar al si tomas los medicamentos como se indica en la receta y sigues tus planes de alimentación y ejercicios.



Seguir los consejos de tu profesional de la salud y tomar los medicamentos según las indicaciones son pasos importantes para la gestión de tu insuficiencia cardíaca.

¿Qué cambios al estilo de vida tendré que hacer?

Es importante monitorear tus síntomas y hacer cambios al estilo de vida que te ayuden a controlar la insuficiencia cardíaca.

Necesitarás:

- Seguir una dieta saludable para el corazón que sea baja en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos, y evitar las grasas trans.
- Limitar el consumo de líquidos.
- Supervisar la presión arterial y conocer tus números. Tu profesional de la salud te recomendará el nivel de presión arterial y el plan de tratamiento.
- Monitorear tu ritmo cardíaco.
- Verificar tu peso todos los días y estar alerta de los aumentos de peso repentinos.
- Controlar la anemia y la deficiencia de hierro si has recibido tales diagnósticos.
- Tomar medidas para mejorar la calidad de tu sueño, tales como:
 - elevar el área de la cabeza de la cama o usar una almohada de cuña para dormir con una inclinación.
 - atender la apnea del sueño con una máquina de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP).
 - cambiar la hora en que tomas diuréticos para reducir los viajes al baño durante la noche.

- Realizar actividad física de moderada a intensa con regularidad. Habla con tu profesional de la salud sobre un plan de ejercicios que funcione para ti.

¿Qué medicamentos debo tomar?

El objetivo del tratamiento contra la insuficiencia cardíaca es lograr más tiempo de vida y con mejor calidad. Tratar las causas de la insuficiencia cardíaca con medicamentos puede disminuir el cansancio (fatiga), la falta de aire y la hinchazón. También ayuda a mejorar el nivel de energía para que puedas estar físicamente activo.

Algunos ejemplos de medicamentos que se pueden recetar son:

1. **IECA** (inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina) y **BRA** (bloqueadores del receptor de la angiotensina): reducen la presión arterial y relajan los vasos sanguíneos para que el corazón pueda bombear fácilmente la sangre al cuerpo.
2. **INRA** (inhibidores de la neprilina y del receptor de la angiotensina): mejoran la apertura de las arterias y el flujo sanguíneo, reducen la retención de sodio (sal) y disminuyen el esfuerzo del corazón.
3. **Bloqueadores beta**: pueden disminuir la presión arterial, disminuyen el ritmo cardíaco y facilitan que el corazón bombee sangre.

(continuado)



¿Cómo vivir con insuficiencia cardíaca?

4. **Antagonistas de los receptores de mineralocorticoides (ARM):** son un tipo de diuréticos que ayudan a eliminar el exceso de sales y fluidos.
5. **Inhibidores del SGLT2 (cotransportador sodio-glucosa tipo 2):** son medicamentos para la diabetes que reducen el azúcar en la sangre pero que también tratan la insuficiencia cardíaca en pacientes con o sin diabetes.
6. **Digoxina:** reduce el ritmo cardíaco y puede hacer que el corazón lata más fuerte.
7. **Diuréticos:** ayudan al cuerpo a deshacerse del agua y el sodio en exceso para reducir la acumulación de fluido en los pulmones, los tobillos, las piernas y el abdomen.
8. **Ivabradina (inhibidor de los canales marcapasos):** reduce el ritmo cardíaco, de forma similar a los bloqueadores beta.
9. **Hidralazina (con o sin nitratos):** relaja y abre los vasos sanguíneos, reduce la presión arterial y facilita el bombeo de sangre del corazón.
10. **Vericiguat:** relaja y abre los vasos sanguíneos, reduce la presión arterial y facilita el bombeo de sangre del corazón.

¿Qué más puedo hacer?

La rehabilitación cardíaca puede ser un paso importante en el camino hacia la recuperación y el bienestar para las personas con insuficiencia cardíaca. La rehabilitación cardíaca

es un programa médicamente supervisado que incluye entrenamiento físico, educación sobre cómo vivir para tener un corazón sano y a menudo consejería para reducir el estrés. Para muchas personas con insuficiencia cardíaca, la rehabilitación cardíaca contribuye decisivamente a mejorar la calidad de vida y vivir más tiempo.

¿De qué debo estar pendiente?

Llama inmediatamente a tu profesional de la salud si...

- Aumentas 3 libras o más en un día.
- Observas que tus pies, tobillos u otras partes del cuerpo están hinchadas
- Te cuesta trabajo respirar
- No puedes hacer algo que podías hacer el día anterior
- Tienes fiebre
- Tienes dolor en el pecho

Si experimentas alguna de las siguientes situaciones puede que tu corazón no esté funcionando bien:

- Expulsar mucosidad rosácea con rastros de sangre al toser
- Confusión, dificultad para pensar o mareos
- Cambios en los hábitos alimenticios o en el apetito

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llama al **1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)** o visita heart.org para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tienes alguna pregunta para tu médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus propias preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de atención médica.

Por ejemplo:

¿Cómo me puede ayudar mi familia?

¿Qué tipo de actividad física debería hacer?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido. Visita heart.org/RespuestasDelCorazon para obtener más información.