



¿Qué es la insuficiencia cardíaca o falla cardíaca?



CLÍNICA
GENERAL
DEL NORTE
Un compromiso con la vida



¿Qué es la Insuficiencia Cardíaca o Falla Cardíaca?

Es un enfermedad crónica y degenerativa del corazón que impide que éste tenga **capacidad suficiente para bombear la sangre** y por lo tanto de hacer llegar suficiente oxígeno y nutrientes al resto de los órganos. Puede manifestarse a cualquier edad, aunque la probabilidad de sufrirla aumenta con los años.

¿Por qué la padezco?

La causa de la IC puede ser todo aquello que dañe y debilite el músculo del corazón. En 4 de cada 10 personas, la causa se desconoce.

Las causas más comunes:

- Hipertensión (presión arterial alta).
- Enfermedad de arterias coronarias (obstrucción de las arterias).
- Problemas de válvulas cardíacas.
- Enfermedades virales.
- Consumo de drogas ilegales, por ejemplo, cocaína.
- Abuso de alcohol.
- Algún fármaco de quimioterapia
- Idiopáticas (causa desconocida)



Las causas principales de que se produzca un empeoramiento de los síntomas de la insuficiencia cardíaca son:

Las infecciones: la fiebre hace que el corazón tenga que latir más rápido, y, como está débil, a veces no puede soportar ese exceso de trabajo. Se recomienda la vacuna antigripal y, en algunos casos, la antineumococo (según el criterio médico).

Comer con sal: la sal retiene líquidos, de ahí que los síntomas empeoren.

No seguir el tratamiento ni las recomendaciones del médico. El tratamiento de la insuficiencia cardíaca suele ser de por vida. Aunque es un esfuerzo cumplirlo, los fármacos mantienen estable el corazón y evitan el empeoramiento de los síntomas.

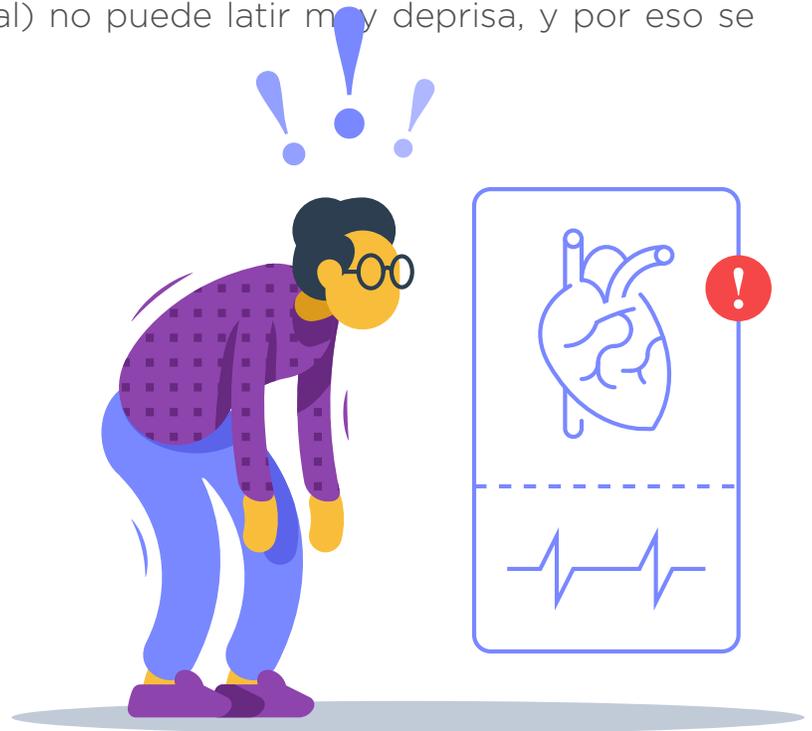
Tener mal controlada la tensión arterial: si está alta, el corazón debe hacer un esfuerzo extra en cada latido para poder bombear la sangre, y eso hace que se descompense.

Tener nuevos infartos: con cada nuevo infarto queda menos corazón sano o vivo para llevar a cabo todo el trabajo. Por eso es muy importante seguir las recomendaciones que disminuyen el riesgo de nuevos infartos: abandono completo del tabaco, comer sin grasas, controlar la tensión arterial y la diabetes y realizar ejercicio físico.

Aparición o empeoramiento de arritmias del corazón: un corazón débil o poco elástico (más grueso de lo normal) no puede latir muy deprisa, y por eso se descompensa.

Signos de alarma en la insuficiencia cardiaca:

- ❗ HINCHAZÓN DE ABDOMEN
- ❗ HINCHAZÓN EN LAS PIERNAS
- ❗ FALTA DE AIRE
- ❗ FATIGA



Estar atento a estos signos y síntomas:

- Aumento de edema (“hinchazón”) en pies, tobillos o piernas.
- Aumento rápido de peso: más de 2 kg en 3 días.
- Disminución de la cantidad de orina.
- Aumento de disnea (dificultad para respirar), sobre todo si la dificultad para respirar aumenta y aparece con ejercicios suaves o en reposo.
- Necesidad de elevar el cabecero de la cama (aumentar el número de almohadas) para dormir por disnea (dificultad para respirar).
- Dolor en el pecho.
- Aparición de tos nocturna.
- Pérdida de consciencia.
- Palpitaciones.

El empeoramiento de los síntomas suele preceder en varios días lo que puede llegar a ser un ingreso hospitalario. El refuerzo o ajuste del tratamiento puede evitarlo.

Si experimenta cualquiera de estos signos de alarma debe ponerse en contacto con el programa de Insuficiencia Cardíaca a través del correo: **falla.cardiaca@clinicageneralnorte.com**

Teléfonos:

300 550 6939 – 309 1919 ext 11147

Lunes a Viernes de 7:00am - 5:00 pm

También puede consultar a su médico de atención primaria. Finalmente, sin los síntomas son muy graves deberá acudir a urgencias.

Consejos para vivir con insuficiencia cardíaca



Controla tu peso a diario:

El aumento de peso es uno de los síntomas de la aparición y empeoramiento de la insuficiencia cardíaca.



Reduce la sal de las comidas.

Como máximo una cucharadita de café o 2 gramos al día.



Limita la ingesta de líquidos a 1,5 litros diarios.

Esta cantidad incluye el agua, la leche, las sopas y todos los líquidos que tomes a diario.



Realiza ejercicio diariamente.

caminar, montar en bici o cualquier otra actividad que te apetezca, pero procura realizar como mínimo de 15 a 30 minutos a diario.



Vacúnate contra la gripe y el neumococo.

Las personas con IC tienen más riesgos ante estas enfermedades y por tanto son más vulnerables. Por tanto, mejor prevenir.



No te olvides de tomar tu medicación.

Para mantener la enfermedad bajo control es imprescindible que sigas tu tratamiento tal y como te ha indicado tu médico.



Evita tomar antiinflamatorios y comprimidos efervescentes.

Consulta a tu médico si hay otras alternativas.



Evita los malos hábitos como el alcohol y el tabaco



Manejo de la Medicación de Insuficiencia Cardíaca

Estando informado sobre sus medicamentos, usted puede adoptar un rol activo en su tratamiento.

A continuación, encontrará una lista de recomendaciones útiles sobre sus medicamentos:

- Conozca los nombres de sus medicamentos.
- Sepa para qué se usa cada uno de los medicamentos que toma.
- Sepa qué dosis debe tomar de cada medicamento y con qué frecuencia debe tomarlo.
- Tome sus medicamentos según la indicación del médico que trata su insuficiencia cardíaca.
- Nunca cambie ni deje de tomar su medicamento sin conversar con el médico que trata su insuficiencia cardíaca.
- Tenga una lista de medicamentos en su casa y en su billetera.
- Lleve los envases de sus medicamentos y una copia de su lista de medicamentos a sus consultas.
- Nunca tome los medicamentos de otra persona.
- No tome medicamentos de venta libre sin verificar primero con el médico que trata su insuficiencia cardíaca.
- Notifique al médico que trata su insuficiencia cardíaca los cambios que ha incorporado en su régimen de medicamentos.

La insuficiencia cardíaca se trata con una combinación de medicamentos, así como también los cambios en el estilo de vida y controles estrictos. Algunos medicamentos pueden ayudar a detener el avance de la insuficiencia cardíaca y prolongar su período de vida, en tanto otros medicamentos ayudan a disminuir los síntomas. Los diferentes medicamentos pueden ayudarle a sentirse mejor.

Los mejores resultados se ven cuando los pacientes entienden qué medicinas están tomando y por qué



Medicamentos Utilizados en Insuficiencia cardiaca	También Llamados	Acción	Efectos Secundarios Posibles
Inhibidores de la ECA	Enalapril Captopril	Relaja los vasos sanguíneos Facilita la función de bombeo del corazón Ayuda al músculo cardíaco a trabajar mejor Puede reducir la presión arterial Mejora los síntomas y le ayuda a no tener que ser hospitalizado Puede prolongar su período de vida	Tos persistente, problemas renales, debilidad o mareos, urticarias, alteración del sentido del gusto, nivel elevado de potasio, hinchazón de cara o labios
Betabloqueadores	Bisoprolol Carvedilol Metoprolol Succinato Nebivolol	Bloquea la reacción del organismo a ciertas sustancias que pueden perjudicar el corazón Ayuda a que el músculo cardíaco no tenga que trabajar esforzado Ayuda al músculo cardíaco a trabajar mejor Puede reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca Mejora los síntomas y le ayuda a no tener que ser hospitalizado Puede prolongar su período de vida	Menos tolerancia para la actividad física, baja presión arterial.
<i>ARM</i>	Espironolactona Eplerenona	Bloquea el sodio y la reabsorción del agua Ayuda a prevenir mayor daño cardíaco En dosis bajas (12.5 – 50 mg) no se usa como diurético	Letargo, mareo, fatiga, diarrea, calambres, potasio elevado, bajo sodio

Diuréticos “píldora diurética”	Furosemida Hidroclorotiazida	Diurético Elimina el exceso de agua en las piernas, pies y pulmones Mejora los síntomas	Fatiga, baja tensión arterial, mareos, disminuye la función renal, bajos niveles de potasio
Antagonista de los receptores de la angiotensina II	Candesartan Losartan Valsartan	Abre los vasos sanguíneos del corazón Facilita la función de bombeo del corazón Ayuda al músculo cardíaco a trabajar mejor Puede reducir la presión arterial Mejora los síntomas Puede prolongar su período de vida	Mareo, debilidad, diarrea
Bloqueadores de los canales del calcio	Amlodipino Nifedipino	Ayuda al músculo cardíaco a trabajar mejor Reduce la presión arterial Puede ayudar a mejorar los síntomas	Dolores de cabeza, rubor facial, mareos, hinchazón de tobillos
Anti-arrítmicos	Amiodarona	Ayuda a mejorar la función de bombeo del corazón Ayuda a mantener el ritmo regular del corazón	Mareos, adormecimiento, hormigueo en los brazos, rubor facial, dolor de cabeza, náusea, problemas respiratorios

Vasodilatadores	Dinitrato de Isosorbide	Abre los vasos sanguíneos del corazón Facilita la función de bombeo del corazón Ayuda al músculo cardíaco a trabajar mejor Puede reducir la presión arterial Mejora los síntomas Puede prolongar su período de vida	Desmayos o mareos, dolor de cabeza, rubor, acelera la frecuencia cardíaca Palpitaciones, congestión nasal
Inhibidor del cotransportador-2 de sodio-glucosa (iSGLT2)	Dapagliflozina Empagliflozina	La dapagliflozina es un inhibidor selectivo y reversible del cotransportador de sodio y glucosa 2 (SGLT2). Al inhibir la resorción de la glucosa, reduce la hiperglucemia post-prandial. Se utiliza en el tratamiento de la diabetes tipo 2 y la falla cardíaca	Infecciones Urinarias, náuseas mareo

¡Advertencia!

Converse con el médico que trata su insuficiencia cardíaca antes de usar medicamentos de venta libre que pueda comprar en la farmacia, como antiácidos, laxantes, medicamentos para la tos y analgésicos.

Estos medicamentos pueden contener sodio, producir un agravamiento de sus síntomas de insuficiencia cardíaca y reducir la eficacia de sus medicamentos recetados



Nutrición

La adecuada alimentación es fundamental para gozar de buena salud. Es necesario llevar una dieta balanceada, que se ajuste a las necesidades de cada persona. Se deben seguir recomendaciones específicas sobre el consumo de sodio, potasio, grasas y líquidos.

Sodio:

La sal es la principal fuente de sodio de la dieta. El consumo excesivo de ésta retiene líquidos, aumentando así la presión arterial e incrementando el trabajo del corazón. Por esta razón, se debe disminuir la cantidad de sal en la preparación de alimentos y evitar el consumo de:

- Carnes frías.
- Embutidos.
- Sal de ajo y sal de cebollas.
- Bases para carnes.
- Sopas de paquete.
- Alimentos de paquete como: Papitas, maní salado.
- Caldos concentrados.
- Enlatados.
- Salsa soya, inglesa, negra y tomate.
- Pescado seco.
- Carnes conservadas con sal.
- Leche en polvo.
- Otros productos que indique el personal de enfermería.
- Sodio La sal es la principal fuente de sodio de la dieta.

Recomendaciones:

- Limite el consumo de leche y queso a dos porciones al día.
- Porción de leche: vaso de 8 oz.
- Porción de queso: una tajada delgada.
- Limite el consumo de productos de panadería, en especial pan de bono, buñuelo y palo de queso.
- No use salero en la mesa.



Potasio

Desempeña múltiples funciones en el cuerpo. Este se pierde al usar medicamentos para eliminar líquidos retenidos por la falla cardíaca, por lo cual se debe asegurar una alimentación con la cantidad de potasio suficiente (3 a 5 porciones al día), de los siguientes alimentos:

- Banano
- Guayaba
- Naranja
- Papaya
- Melón
- Zanahoria
- Tallo de apio
- Ahuyama
- Tomate crudo
- Coliflor
- Papa
- Platano

Grasas

Son una importante fuente de energía y de vitaminas. Se debe consumir grasas saludables como: aguacate, frutos secos (maní, nueces, almendras), semillas de girasol o de calabaza, y los aceites de oliva, canola, girasol o maíz.

NO DEBE CONSUMIR: Chorizo, Tocino, Carnes grasas, Nata, Piel de pollo, Crema de leche, Margarina o mantequilla, Aceite de palma, Otros productos indicados por el personal de enfermería.

Líquidos

Se pueden acumular en su cuerpo (piernas, abdomen y pulmones) al tomar en exceso y su corazón se ve obligado a trabajar más.

Si requiere restricción de líquidos:

- Para los pacientes con insuficiencia cardíaca deprimida (FEVI menor a 40%) se deben limitarse con los líquidos a 1 a 1 litro $\frac{1}{2}$ al día. (Incluyendo sopas y jugos).
- Recuerde que las sopas, jugos, hielo, helados, gelatina y postres congelados son líquidos.
- Puede consumir hasta cuatro porciones de fruta al día, ya que contienen líquido.
- Mida y registre los líquidos que bebe en el día.
- Si siente sed y ya ha bebido lo recomendado por su médico, consuma chicle sin azúcar, limón o trozos de naranja.



Disfunción Sexual en Cardiopatía Isquémica e Insuficiencia Cardíaca

Es el conjunto de trastornos en los que los problemas psicológicos y/o fisiológicos dificultan a la persona disfrutar de su actividad sexual tal como desearía.

Un paciente con enfermedad cardíaca puede mantener relaciones sexuales; no obstante, siempre existe un pero. Puede volver a tener relaciones sexuales siempre que, como se ha señalado, sea capaz de subir dos pisos de escaleras sin notar disnea ni dolor torácico similar al de su angina previa.

Causas de la disfunción sexual

- Edad.
- Coito doloroso (mujeres).
- Existencia o no de pareja estable.
- Relaciones con la pareja.
- Existencia de otras enfermedades metabólicas.
- Psicológicas u orgánicas.
- Medicación.
- Dependiente de la cardiopatía.
- Clase funcional.
- Presencia de sintomatología.
- Trastornos psicológicos.
- Falta de información.
- Miedo a la muerte el coito.



¿Cuál es el peligro de la actividad sexual?

Ruptura de una placa arteriosclerosa vulnerable.

Vasoconstricción coronaria desencadenada por estrés emocional y físico.

Aumento de la demanda miocárdica de oxígeno por el ejercicios y la excitación.

PAUTAS Y CONSEJOS GENERALES A LA HORA DE REINICIAR LA ACTIVIDAD SEXUAL TRAS UN EPISODIO AGUDO CORONARIO.

- Retomar las relaciones sexuales 12 semanas después de cirugías a corazón abierto o 10 semanas tras evento coronario.
- Solicite información previa al alta hospitalaria al cardiólogo o al Médico que le da el alta.
- No tiene importantes riesgos si son capaces de subir un 2 piso de escaleras sin signos de isquemia.
- Se aconseja elegir una habitación habitual, cómoda y evitar temperaturas extremas.
- Los programas de Rehabilitación Cardiovascular mejora la capacidad física y ayudan disminuir la ansiedad y la depresión.
- Se aconseja realizar el coito con pareja estable ya que relaciones extramatrimoniales en algunos causan ansiedad y estrés y pueden generar síntomas.
- Escoger el momento en que este relajado y libre de cansancio. Quizás mejor en la mañana después de haber dormido bien o después de una siesta.
- No se aconseja realizar el coito después de una comida abundante, de haber ingerido gran cantidad de alcohol o de haber realizado ejercicio agotador.
- Utilizar la posición habitual no elegir otras que exijan ejercicios inusuales que puedan causar tensión muscular o un esfuerzo extra.
- Es aconsejable realizar distintas maniobras sexuales en los días previos sin llegar al coito.
- En pacientes operados el momento de reinicio puede depender de la existencia de una discreta anemia, el dolor esternal de la cirugía u otras molestias.
- En caso de aparición de angina de pecho taquicardia desproporcionadas, disnea u otros síntomas el paciente debe suspender el acto y consultar al cardiólogo.
- No tomar ningún medicamento o suplemento natural para mejorar la actividad sexual a menos que el especialista lo indique .



Toma de Pulso o Frecuencia Cardíaca

Aprenda a tomarse el pulso paso a paso...



CLÍNICA
GENERAL
DEL NORTE
Un compromiso con la vida

Toma de Pulso o Frecuencia Cardíaca

Aprenda a tomarse el pulso paso a paso...

1

Tome un cronometro, un reloj con segundero, o un celular con reloj en pantalla que permita medir el tiempo en segundos y colocarlo en un lugar donde pueda verlo con facilidad.

2

Antes de tomarse el pulso asegúrese de estar en estado de reposo por lo menos 15 min donde pueda verlo con facilidad.

3

Con los dedos índices y medio de una de sus manos, encuentre el pulso en la muñeca del brazo contrario o en el cuello

4

Cuente el número de pulsaciones (latidos) que tiene en un periodo de 1 min.

5

Si el resultado se encuentra entre los 60 y 100 Latido Por Minutos. En estado de reposo, quiere decir que su pulso esta entre los límites normales

6

Si las pulsaciones que percibes son irregulares y el número excedes 100 latidos por minuto estando en reposo debe consultar al médico.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA

- Dolor en el pecho. Puede sentirse como una opresión incómoda e irradiarse a otras zonas de la parte superior del cuerpo., dolor en brazo izquierdo o en ambos, en la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Falta de aire Puede ocurrir con o sin malestar en el pecho.
- Podría comenzar a sentir sudoración fría náuseas o mareo.
- Pérdida de fuerza súbita de algunos de los miembros superiores o inferiores entumecimiento en el brazo, pierna o la mitad del cuerpo.
- Pérdida de la visión súbita, particularmente en un ojo.
- Pérdida del habla, dificultad para expresarse o entender la conversación.
- Dolor intenso de cabeza, súbito, sin causa aparente.
- Dificultad para caminar, mareo, pérdida del equilibrio o de la coordinación, de carácter repentino.



Papel del Cuidador

Papel del Cuidador

Cuidar de alguien con insuficiencia cardíaca significa comprender la enfermedad y su repercusión en la vida lo mejor posible, pero no significa que la enfermedad deba condicionarte a ti. Intenta recordar siempre los siguientes aspectos y coméntalos con tu ser querido:

- Recuerda que estás haciendo un gran trabajo, siéntete orgulloso de ello.
- Intenta encontrar tiempo para ti, Cuídate.
- No tengas miedo de pedir apoyo

Conoce como puedes ayudar a tu ser querido:

No hay duda de que esta enfermedad cardíaca es grave. Pero la buena noticia es que la enfermedad se comprende muy bien, hay varios tratamientos eficaces en el manejo de su enfermedad cardíaca. A veces, los síntomas de la insuficiencia cardíaca pueden empeorar rápidamente. Esto se denomina episodio agudo o insuficiencia cardíaca aguda. Puede deberse a un acontecimiento temporal y ser de corta duración, pero la insuficiencia cardíaca aguda exigirá algún tipo de intervención de los profesionales sanitarios.

Está atento a los signos y síntomas que presenta:

Evalúa a tu ser querido según la escala de New York Heart Association (NYHA) les resulta útil para evaluar la gravedad de la insuficiencia cardíaca basándose en el grado de limitación de tu ser querido durante la actividad física.

¿Dónde se encuentra tu ser querido en esta escala hoy?

CLASE DE LA NYHA	SÍNTOMAS*
I	Tu ser querido puede practicar cualquier actividad física sin quedarse sin aliento, cansarse ni tener palpitaciones.
II	Tu ser querido se queda sin aliento, se cansa o tiene palpitaciones cuando realiza actividades más agotadoras. Por ejemplo, subir pendientes empinadas o subir varios tramos de escaleras.
III	Tu ser querido se queda sin aliento, se cansa o tiene palpitaciones cuando realiza actividades cotidianas (por ejemplo, caminar por un camino llano).
IV	Tu ser querido se queda sin aliento en reposo y prácticamente no puede salir de casa. No puede practicar ninguna actividad física sin quedarse sin aliento, cansarse o tener palpitaciones.

Generalmente, la cantidad de energía que contiene la batería depende de la evaluación de la enfermedad en la escala de la NYHA. Del mismo modo que pensarías en cómo alargar al máximo la vida de una batería, es conveniente pensar en la cantidad de energía que tiene tu ser querido o amigo para intentar planificar cómo utilizarla durante el día y priorizar las actividades que son más importantes para él/ella.

¡Además!

Una de tus funciones más importantes consiste en ayudar a tu ser querido a intentar mantener una actitud positiva y dinámica.

APOYO PRÁCTICO: Una manera de ayudar a tu ser querido o amigo a asumir el control de su enfermedad consiste en animarle a vigilar los siguientes factores día a día, y tienes varias maneras de hacerlo.

¡Vigila!

- El aumento de peso repentino
- La hinchazón.
- La respiración
- El cansancio.
- Los mareos/aturdimiento.
- La medicación.



¡Y SOBRE TODO BRÍNDALE APOYO EMOCIONAL!



CLÍNICA
GENERAL
DEL NORTE

Un compromiso con la vida