

# INSUFICIENCIA CARDIACA

La insuficiencia cardiaca es una condición en la cual el corazón no es capaz de bombear la sangre de forma adecuada, en algunos casos, el corazón no se llena con suficiente sangre. En otros casos, el corazón no puede enviar sangre al resto del cuerpo con fuerza suficiente. Algunas personas tienen los dos problemas. Presentar “insuficiencia cardiaca” no significa que su corazón se ha parado o está a punto de dejar de funcionar. No obstante, es una condición seria que requiere atención médica.

## Datos básicos

La insuficiencia cardiaca es una condición en la cual el corazón no es capaz de bombear la sangre de forma adecuada, en algunos casos, el corazón no se llena con suficiente sangre. En otros casos, el corazón no puede enviar sangre al resto del cuerpo con fuerza suficiente. Algunas personas tienen los dos problemas.

Presentar “insuficiencia cardiaca” no significa que su corazón se ha parado o está a punto de dejar de funcionar. No obstante, es una condición seria que requiere atención médica.

Las causas principales de insuficiencia cardiaca son las enfermedades que lesionan el corazón. Las anteriores son, la enfermedad coronaria, presión arterial alta y diabetes. La insuficiencia cardiaca se desarrolla con el tiempo a medida que la acción de bombeo del corazón se debilita cada vez más.

La insuficiencia cardiaca es una afección frecuente. En los Estados Unidos la padecen cerca de cinco millones de personas y es la causa de cerca de 300.000 muertes cada año. Es más frecuente en personas mayores de 65 años, en los afro-americanos o en las personas obesas o con sobrepeso. El índice de frecuencia es más alto en hombres que en mujeres.

Los signos y síntomas comunes de la insuficiencia cardiaca son la disnea o dificultad para respirar, la fatiga (sentirse cansado), hinchazón de los tobillos, pies, piernas, abdomen y en pocos casos de las venas del cuello. Todos estos síntomas se deben a la acumulación de líquidos en su organismo.

Su médico diagnosticará la insuficiencia cardiaca basado en su historia médica y sus antecedentes familiares, el examen físico y la realización de algunos exámenes. Él/ella deben descartar otras causas de los síntomas e investigar si usted padece una enfermedad o condición que cause insuficiencia cardiaca. También debe verificar si su corazón se encuentra lesionado y qué tan adecuadamente bombea la sangre.

El tratamiento de la insuficiencia cardiaca puede incluir cambios en el estilo de vida, medicamentos, cuidados continuos o el uso de un dispositivo médico o la realización de una cirugía. Entre más pronto inicie su tratamiento tendrá más oportunidad de mejorarse y salir adelante.

Usted puede tomar medidas para prevenir la insuficiencia cardiaca llevando un estilo de vida sano, previniendo y tratando las condiciones que pueden llevar a insuficiencia cardiaca, y cuando esté indicado, tomar sus medicamentos de acuerdo a las indicaciones de su médico.

La insuficiencia cardiaca no se puede curar. Probablemente deberá tomar medicamentos y seguir un plan de tratamiento por el resto de su vida. A pesar de estar recibiendo tratamiento sus síntomas

pueden empeorar con el paso del tiempo. Seguir el plan de tratamiento, tomar medidas para prevenir que la insuficiencia cardiaca empeore y planear por anticipado le ayudará a mantenerse más saludable por más tiempo.

Los investigadores descubren y prueban actualmente nuevos tratamientos para la insuficiencia cardiaca. Estos tratamientos son esperanza para el futuro. Hable con su médico acerca de la posibilidad de participar en estudios de investigación que lo pueden beneficiar.

Los padecimientos que dañan el músculo cardiaco o hacen que trabaje con mayor esfuerzo pueden causar insuficiencia cardiaca. Con el tiempo, el corazón se debilita y disminuye la capacidad de llenarse y/o bombear sangre adecuadamente.

A medida que el corazón se debilita se pueden liberar ciertas proteínas y otras sustancias al torrente sanguíneo. Estas tienen efecto tóxico sobre el corazón y el flujo sanguíneo y empeoran la insuficiencia cardiaca.

### Causas principales

Las causas principales de insuficiencia cardiaca son la enfermedad coronaria (EC), la tensión arterial alta y la diabetes. El tratamiento de estos problemas la puede evitar o mejorar.

### Enfermedad coronaria (EC)

La EC se presenta cuando algunos materiales grasos llamados placa se acumulan en las paredes de sus arterias coronarias. Estas arterias se encargan de suministrar sangre oxigenada a su corazón. La placa causa estrechez de las arterias y ocasiona una reducción del flujo sanguíneo que llega al músculo del corazón. Esto puede producir dolor en el pecho, infarto cardiaco y daño cardiaco.

### Tensión arterial alta

La tensión arterial es la fuerza que el volumen de sangre circulante ejerce sobre las paredes de las arterias. La tensión arterial está alta si es igual o mayor a 140/90 mmHg durante un período de tiempo. La tensión arterial alta endurece los vasos sanguíneos y hace que el trabajo del corazón sea más forzado. Si no se controla con tratamiento, puede causar lesiones al músculo del corazón.

### Diabetes

Esta enfermedad se presenta cuando el nivel de azúcar en la sangre es alto debido a que el organismo no produce suficiente insulina o no la utiliza en forma adecuada. La insulina es la hormona que ayuda a convertir los alimentos en energía. Los niveles altos de azúcar pueden dañar los vasos sanguíneos que rodean el corazón.

### Otras causas

Otras enfermedades y padecimientos que pueden llevar a insuficiencia cardiaca son:

Enfermedad del músculo cardiaco. Estas enfermedades pueden ser congénitas (presentes al nacer) o debidas a lesión o infección.

Enfermedades de las válvulas cardiacas (valvulopatías). Estos problemas cardiacos pueden ser congénitos o desarrollarse debido a enfermedad cardiaca o defectos cardiacos.

Los defectos cardiacos congénitos son problemas que están presentes al nacimiento.

Otros factores que pueden lesionar el músculo cardiaco y llevar a insuficiencia cardiaca son:

- Los tratamientos para el cáncer como la radioterapia y la quimioterapia.
- Las enfermedades de la glándula tiroides (ya sea muy poca o mucha hormona tiroidea en el organismo)
- Alcoholismo
- VIH/SIDA
- Adicción a la cocaína u otras sustancias controladas ilegales
- Exceso de vitamina E

El daño cardiaco derivado de la apnea obstructiva durante el sueño puede agravar la insuficiencia cardiaca. Durante la apnea obstructiva del sueño su respiración se suspende o se hace muy superficial mientras duerme. Lo anterior puede causar disminución de la oxigenación cardiaca y sobrecargar la actividad del músculo cardiaco. Tratar este problema del sueño puede mejorar la insuficiencia cardiaca.

Personas que se encuentran en riesgo de sufrir insuficiencia cardiaca

La insuficiencia cardiaca es más común en:

Personas de 65 años o más. El envejecimiento puede debilitar el músculo cardiaco. Las personas de tercera edad también pueden haber sufrido durante muchos años una enfermedad que cause insuficiencia cardiaca. En este grupo de edad la causa número uno de consulta a los hospitales es la insuficiencia cardiaca.

Personas con sobrepeso u obesidad. El exceso de peso impone una mayor sobrecarga al corazón. También puede llevar a diabetes Tipo II, la cual conlleva un mayor riesgo de insuficiencia cardiaca.

Los hombres tienen un mayor índice de frecuencia de insuficiencia cardiaca que las mujeres. Pero en cifras reales son más las mujeres que padecen la enfermedad. Lo anterior se debe a que la expectativa de vida de la mujer es mas prolongada comparada con los hombres. Ellas viven hasta los setenta y ochenta años y es cuando la enfermedad se presenta con más frecuencia.

Signos y los síntomas de insuficiencia cardiaca

Los síntomas más comunes de insuficiencia cardiaca son:

- Disnea o dificultad respiratoria
- Fatiga (cansancio)
- Hinchazón de los tobillos, pies, piernas, abdomen y con menor frecuencia de las venas del cuello

Todos estos síntomas se deben a la acumulación de líquido en su organismo. Al iniciarse los síntomas usted puede sentirse cansado y con dificultad respiratoria después de realizar un esfuerzo físico habitual – tal como subir escaleras.

A medida que se debilita el corazón, los síntomas se agravan. Usted podrá sentir cansancio y dificultad respiratoria al vestirse o caminar de un lado a otro de la habitación. Algunas personas presentan dificultad respiratoria aún estando acostados.

La acumulación de líquido debida a insuficiencia cardiaca también causa aumento de peso, aumento en la frecuencia urinaria y tos, que se agrava en la noche y cuando se está acostado. Esta tos puede ser un signo de una afección llamada edema pulmonar agudo. Lo anterior es debido a la acumulación de demasiado líquido en sus pulmones. Esta condición es grave y requiere tratamiento urgente.

Su médico diagnosticará la insuficiencia cardiaca basado en su historia médica y sus antecedentes familiares, el examen físico y la realización de algunos exámenes. Debido a que los síntomas de la insuficiencia cardiaca pueden presentarse también en otras afecciones, su médico debe:

- Investigar si usted padece una enfermedad o afección que pueda causar insuficiencia cardiaca, tal como enfermedad coronaria (EC), tensión arterial alta o diabetes
- Descartar otras causas de los síntomas
- Investigar si usted tiene algún daño cardiaco y medir qué tan adecuadamente bombea su corazón
- El diagnóstico temprano puede ayudar a mejorar el pronóstico de las personas con insuficiencia cardiaca haciendo que vivan vidas más largas y activas

#### Historia médica y antecedentes familiares

Su médico le preguntará si usted u otros miembros de su familia padecen o han padecido una enfermedad o afección que pueda causar insuficiencia cardiaca.

Su médico también le preguntará acerca de sus síntomas. Él/ella hace una evaluación de los síntomas que presenta, en qué momento se presentan, cuánto tiempo hace que los presenta, y qué tan severos son. Las respuestas ayudarán a mostrar si sus síntomas limitan su rutina diaria y cuánto la limitan.

Durante el examen físico su médico:

- Auscultará su corazón buscando ruidos anormales
- Auscultará sus pulmones buscando ruidos que indiquen acumulación adicional de líquido
- Buscará si tiene hinchazón en los tobillos, pies, piernas, abdomen y las venas de su cuello

#### Exámenes diagnósticos

Ningún examen por sí solo mostrará si usted tiene insuficiencia cardiaca. Si usted tiene los síntomas y signos de insuficiencia cardiaca, su médico podrá ordenar un ECG (electrocardiograma), rayos X de tórax y BNP en sangre inicialmente.

#### Exámenes iniciales

ECG: este examen sencillo muestra qué tan rápido late su corazón y si su ritmo es continuo o irregular. También puede mostrar si usted tuvo un infarto cardiaco en el pasado o si las paredes de las cámaras de bombeo de su corazón están engrosadas. Las paredes engrosadas dificultan el bombeo de sangre.

Rayos X de tórax: mediante los rayos X se toma una imagen de su corazón y sus pulmones. Muestra si su corazón está agrandado, si tiene líquido en los pulmones o si tiene alguna enfermedad pulmonar.

BNP en sangre: esta prueba nueva verifica el nivel de una hormona llamada BNP, la cual se eleva durante la insuficiencia cardiaca.

Puede que su médico lo remita a un cardiólogo si sus resultados iniciales indican insuficiencia cardiaca. Un cardiólogo es un médico especializado en tratar las personas con problemas del corazón. Probablemente, el cardiólogo ordenará uno o más exámenes para confirmar el diagnóstico.

Ecocardiografía: la ecocardiografía utiliza las ondas sonoras para crear una imagen dinámica de su corazón. Muestra el tamaño y la forma de su corazón y qué tan bien funcionan los componentes de su corazón. Este examen también puede mostrar dónde existe flujo deficiente hacia el corazón, dónde el músculo no se contrae adecuadamente y lesiones del músculo cardiaco causadas por flujo sanguíneo deficiente.

En algunas ocasiones este examen se realiza tanto antes y después de someter su corazón a esfuerzo físico (ver prueba de esfuerzo). La prueba de esfuerzo ayuda a mostrar si hay flujo sanguíneo deficiente a su corazón (un signo de EC).

Doppler: en el doppler se utilizan las ondas sonoras para medir la velocidad y la dirección del flujo sanguíneo. Con frecuencia se realiza con un ecocardiograma para proporcionar una imagen completa del flujo sanguíneo al corazón y los pulmones. Con frecuencia, se usa el doppler para encontrar si usted tiene insuficiencia cardiaca derecha (que es aquella en que el corazón no se puede llenar con suficiente sangre).

Monitor Holter: el monitor Holter es una caja pequeña que se lleva en un cargador que se sujeta a su cuello o se cuelga de su cinturón. Se conecta a unos parches pegantes llamados electrodos que se colocan en su tórax. Este dispositivo registra su ritmo cardiaco durante un período de 24 o 48 horas mientras usted realiza sus actividades diarias normales.

Escáner cardiaco de medicina nuclear: el escáner cardiaco de medicina nuclear es un examen que muestra qué tan bien pasa la sangre a través del corazón y cuánta sangre alcanza a llegar a su músculo cardiaco.

Su médico inyectará una sustancia radioactiva dentro de su torrente sanguíneo, el cual facilitará la visualización de sus cámaras y vasos cardiacos. Luego se utiliza una cámara especial para mostrar dónde se capta la sustancia (en el músculo cardiaco saludable) y dónde no se capta (en el músculo cardiaco lesionado). Puede que su médico desee realizar este examen mientras su corazón es sometido a esfuerzo físico (ver prueba de esfuerzo abajo).

Cateterismo cardiaco: en el cateterismo cardiaco se inserta un tubo largo y flexible llamado catéter en un vaso sanguíneo de su brazo, ingle (parte superior del muslo), o cuello y se conduce hasta a su corazón. Esto permite a su médico estudiar el interior de sus arterias coronarias. Las arterias coronarias se encargan de llevar la sangre oxigenada su corazón.

Durante este procedimiento, su médico podrá revisar la presión y el flujo sanguíneo en las cámaras del corazón, recolectar muestras de sangre y utilizar los rayos X para observar las arterias coronarias.

Angiografía coronaria. Habitualmente la angiografía coronaria se realiza con el cateterismo cardiaco. El contraste permite que su médico vea el flujo de sangre en el músculo cardiaco. Este examen también muestra qué tan bien está bombeando el corazón.

Prueba de esfuerzo: es más fácil diagnosticar algunos problemas del corazón cuando su corazón está trabajando más forzado y está latiendo más rápido, que cuando se encuentra en reposo. Durante la prueba de esfuerzo, usted puede hacer ejercicio (o se le administra un medicamento si no puede hacer ejercicio) para hacer que su corazón trabaje con mayor esfuerzo y lata más rápido. Puede caminar o correr en una banda sin fin o pedalear en una bicicleta.

Algunos exámenes del corazón, como el escáner nuclear o la ecocardiografía se realizan durante la prueba de esfuerzo.

Resonancia nuclear magnética del corazón. La resonancia nuclear magnética del corazón puede mostrar en detalle las estructuras y los latidos de su corazón. Un escáner de resonancia magnética puede ayudar a su médico a ver si algunas partes de su corazón se encuentran lesionadas. También se usa en los estudios de investigación para encontrar signos tempranos de insuficiencia cardiaca, aún antes de la aparición de los síntomas.

Tomografía por emisión de positrones (PET). El escáner PET muestra el nivel de actividad química en las áreas de su corazón. Este escáner puede ayudar a su médico a ver si hay suficiente flujo sanguíneo en estas áreas. Puede mostrar problemas del flujo sanguíneo que otro tipo de escáneres no pueden detectar.

Pruebas de función tiroidea. Las pruebas de función tiroidea muestran qué tan bien está funcionando su glándula tiroides. Incluyen pruebas de sangre y pruebas de estimulación de la tiroides. Estas pruebas comunes son clave en la revisión para buscar insuficiencia cardiaca. El tener muy poca o demasiada hormona tiroidea en la sangre puede causar insuficiencia cardiaca.

## Tratamiento

El diagnóstico temprano puede ayudar a las personas con insuficiencia cardiaca a vivir una vida más larga y activa. El tratamiento de la insuficiencia cardiaca depende del tipo y el grado de insuficiencia cardiaca (qué tan severa es).

Las metas del tratamiento en todos los grados de insuficiencia cardiaca son:

- Tratar la causa subyacente de su insuficiencia cardiaca, como enfermedad coronaria (EC), tensión arterial alta o diabetes.
- Reducir sus síntomas
- Evitar que su insuficiencia cardiaca empeore
- Aumentar la duración de su vida y mejorar su calidad de vida

Para las personas que presentan cualquier grado de insuficiencia cardiaca, el tratamiento incluye cambios en el estilo de vida, medicamentos y atención médica continua. Las personas que padecen un grado más severo de insuficiencia cardiaca también podrán necesitar procedimientos médicos y quirúrgicos.

## Cambios en el estilo de vida

Usted puede tomar pasos sencillos para ayudarse a sentirse mejor y controlar la insuficiencia cardiaca. Entre más pronto inicie estas medidas mejor se sentirá.

Una dieta baja en sal, grasa, grasas saturadas, grasas *trans* y colesterol le ayudarán a prevenir o controlar la insuficiencia cardiaca. La sal puede causar que se acumulen líquidos extras en el organismo agravando la insuficiencia cardiaca. Las grasas y las grasas saturadas pueden elevar los niveles de colesterol en sangre. Las grasas *trans* elevan su colesterol LDL (colesterol “malo”) y baja los niveles de colesterol HDL (colesterol “bueno”). Los niveles altos de colesterol en sangre pueden causar enfermedad cardiaca la que a su vez puede causar insuficiencia cardiaca.

Una dieta balanceada compuesta por variados nutrientes puede ayudar a que su corazón funcione mejor. El consumir suficiente potasio es clave para las personas con insuficiencia cardiaca. Algunos medicamentos para tratar la insuficiencia cardiaca producen reducción del potasio en su organismo. Lo anterior puede hacer peligrar la vida de los pacientes con insuficiencia cardiaca. La falta de potasio puede causar arritmias cardiacas de frecuencia rápida que pueden llevar a muerte súbita.

Si usted padece de insuficiencia cardiaca no debe ingerir alcohol. Si padece insuficiencia cardiaca severa puede que su médico le aconseje limitar la cantidad de líquido que toma.

La dieta TLC es baja en grasas saturadas y colesterol con el fin de bajar el colesterol en sangre. El plan DASH de alimentación contiene menos sal/sodio, dulces, azúcares adicionales, grasas y carnes rojas que la dieta americana típica. El plan se basa en frutas, vegetales, productos lácteos libres o bajos en grasa, granos integrales, pescado, pollo, frijoles, semillas y nueces.

## Adopción de hábitos saludables

Tomar medidas para controlar los factores de riesgo de EC, tensión arterial alta y diabetes también ayudará a controlar la insuficiencia cardiaca.

- Perder peso si tiene sobrepeso o es obeso. Trabaje con su equipo de atención en salud para perder peso de forma segura.
- Realice actividad física como lo indique su médico para estar en forma y mantenerse tan activo como sea posible.
- Deje de fumar y evite usar drogas ilegales. Evite la exposición al humo del cigarrillo producido por terceros. El cigarrillo y las drogas pueden empeorar la insuficiencia cardiaca y dañar su salud.
- Descanse suficientemente.

## Medicamentos

Su médico basará su tratamiento con medicamentos indicados para el tipo de insuficiencia cardiaca que usted padezca, qué tan severa es, y su respuesta a ciertos medicamentos. Los siguientes son los principales medicamentos usados en el tratamiento de la insuficiencia cardiaca.

- Los diuréticos (píldoras para el agua o líquidos) ayudan a reducir la acumulación de líquido en sus pulmones y la hinchazón de sus pies y tobillos.

- Los antagonistas de la aldosterona estimulan el organismo para que se deshaga de sal y agua por la orina lo que reduce el volumen de sangre que el corazón debe bombear.
- Los bloqueadores del receptor de angiotensina relaja sus vasos sanguíneos y baja la tensión arterial para que su corazón no tenga que trabajar tan duro.
- Los betabloqueadores aminoran su frecuencia cardiaca y bajan su tensión arterial para reducir la carga de trabajo de su corazón.
- El dinitrato de isosorbide/hidralacina clorhidrato ayuda a relajar sus vasos sanguíneos, para que su corazón no tenga que forzarse tanto para bombear sangre.
- La digoxina hace que su corazón lata con más fuerza y bombee más sangre.

Muchas personas que padecen insuficiencia cardiaca severa deben ser hospitalizadas de vez en cuando para ser tratadas. En el hospital usted puede recibir medicamentos nuevos o especiales, pero continuará tomando sus otros medicamentos. A algunas personas que padecen insuficiencia cardiaca muy severa se les administran medicamentos intravenosos (IV) los cuales se inyectan por vía de alguna vena de sus brazos.

Su médico también ordenará colocación de oxígeno si se le dificulta respirar aunque esté tomando medicamentos. El oxígeno se le puede colocar tanto en el hospital como en la casa.

#### Atención médica continua

Es importante observar si hay presencia de signos que indiquen el empeoramiento de la insuficiencia cardiaca. Pésese diariamente. Avise inmediatamente a su médico si nota que hay aumento o disminución repentina de peso. Cualquiera de los dos casos puede indicar que se necesita realizar un ajuste a su tratamiento. Si el doctor le aconseja que debe limitar su ingesta de líquidos, mida cuidadosamente la cantidad de líquido que toma durante el día.

También es importante recibir atención médica para otras dolencias relacionadas. Si usted sufre de diabetes y/o tensión arterial alta, trabaje conjuntamente con su equipo de atención en salud para controlar estas enfermedades. Haga realizar controles de su nivel de azúcar en sangre y de su tensión arterial. Su médico le indicará con qué frecuencia debe acudir para la realización de exámenes y con qué frecuencia debe hacer las mediciones en casa.

#### Procedimientos médicos y quirúrgicos

A medida que empeora la insuficiencia cardiaca, los cambios en el estilo de vida y los medicamentos probablemente no le controlen los síntomas. En este caso, usted podrá necesitar un procedimiento médico o quirúrgico.

Si tiene una lesión cardiaca y síntomas de insuficiencia cardiaca severa, podría necesitar:

- Terapia de resincronización cardiaca. En la insuficiencia cardiaca los lados izquierdo y derecho del corazón no siempre se contraen simultáneamente. Esto perturba el bombeo de sangre. Para corregir este problema, los médicos pueden implantar una especie de marcapaso cerca de su corazón. Este dispositivo ayuda a que ambos lados del corazón se



contraigan al mismo tiempo, lo cual puede que reducir los síntomas de insuficiencia cardiaca.

- Desfibrilador cardiaco implantable (DCI). Algunas personas con insuficiencia cardiaca presentan frecuencia cardiaca muy rápida e irregular. Sin tratamiento, el problema puede causar paro cardiaco súbito. Los médicos implantan un DCI para solucionar este problema, los DCI son dispositivos parecidos a los marcapasos. El dispositivo chequea su frecuencia cardiaca y corrige las arritmias que son demasiado rápidas.

Las personas que tienen síntomas de insuficiencia cardiaca en reposo a pesar de recibir otros tratamientos podrán necesitar:

- Una bomba cardiaca mecánica, tal como un dispositivo de asistencia del ventrículo izquierdo. Este dispositivo ayuda a bombear sangre desde el corazón al resto del cuerpo. Las personas pueden usar estas bombas hasta que se les practique alguna cirugía o como tratamiento a largo plazo.
- Trasplante cardiaco. Cuando todos los tratamientos fallan en controlar los síntomas, algunas personas reciben un corazón sano de donantes que han fallecido.
- Tratamientos experimentales. En la actualidad se realizan estudios para comprobar si la cirugía a corazón abierto o la angioplastia (un procedimiento usado para desbloquear las arterias del corazón y mejorar el flujo sanguíneo) pueden reducir los síntomas de insuficiencia cardiaca.

### Investigación continua

Los investigadores aprenden cada día más acerca de la insuficiencia cardiaca y cómo tratarla. Como resultado, los tratamientos son cada vez mejores.

Las personas con insuficiencia cardiaca pueden recibir su tratamiento participando en un estudio de investigación. Usted recibe atención médica de alta calidad de parte de expertos en insuficiencia cardiaca y a la vez tiene la oportunidad de ayudar a mejorar los conocimientos y la atención de la insuficiencia cardiaca.

También podrá desear participar en un registro de insuficiencia cardiaca, el cual hace seguimiento del curso de la enfermedad y el tratamiento en un gran número de personas. Esta información ayuda a que la investigación progrese. Al participar se ayuda a sí mismo y ayuda a otros. Hable con su equipo de atención en salud para obtener más información.

### Prevención

Usted puede tomar medidas para prevenir el desarrollo de la insuficiencia cardiaca. Entre más temprano comience mayores probabilidades tendrá de evitarla y permanecer saludable por más tiempo.

Para las personas que tienen corazones saludables

Si usted tiene un corazón saludable puede tomar medidas para prevenir la enfermedad cardiaca lo que a su vez ayuda a prevenir la insuficiencia cardiaca. Para prevenir la enfermedad cardiaca:

- Acostumbre una dieta para mantener su corazón sano basada en frutas, vegetales, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa y carne magra. También debe ser baja en sal, grasa, grasas saturadas, grasas *trans* y colesterol.
- Deje de fumar si es fumador. Evite la exposición al humo de segunda mano.
- Baje de peso si tiene sobrepeso o es obeso.
- Practique ejercicio habitualmente. Procure hacerlo por lo menos durante 30 minutos y preferiblemente todos los días de la semana.
- Evite el uso de drogas ilegales.

Para las personas que se encuentran en riesgo de padecer insuficiencia cardiaca

Aún si usted está en riesgo de padecer insuficiencia cardiaca, puede tomar medidas para reducirlo. Las personas con riesgo alto incluyen aquellas con tensión arterial alta, enfermedad coronaria o diabetes o aquellas que son obesas.

- Siga todos los pasos enumerados arriba.
- Trate y controle todas las afecciones que causan insuficiencia cardiaca. Tome sus medicamentos como lo indique su médico.
- Evite tomar alcohol.
- Acuda a su médico para consultas de control.

Para las personas que tienen lesión cardiaca pero no tienen signos de insuficiencia cardiaca

Si usted tiene lesión cardiaca sin signos de insuficiencia cardiaca, aún puede reducir los riesgos. Adicionalmente a seguir los pasos enumerados arriba, tome todos los medicamentos formulados por su médico para reducir la carga de trabajo de su corazón.

Si presenta efectos colaterales producidos por alguno de los medicamentos que toma, avise a su médico. No debe interrumpir sus medicamentos sin antes consultar con su médico.

La insuficiencia cardiaca no se puede curar. Probablemente deberá tomar medicamentos y seguir un plan de tratamiento por el resto de su vida.

A pesar del tratamiento sus síntomas pueden empeorar con el paso del tiempo. Estará limitado o no podrá hacer muchas actividades que hacía antes de padecer insuficiencia cardiaca. No obstante, si toma todas las medidas que recomienda su médico esto le ayudará a mantenerse más saludable por más tiempo.

Los investigadores probablemente encuentren nuevos tratamientos que le ayudarán en el futuro.

Siga su plan de tratamiento

El tratamiento rutinario y consistente puede aliviar sus síntomas y facilitar las tareas diarias. También puede reducir la probabilidad de tener que recibir tratamientos de urgencia en el hospital. Por estas razones es fundamental que cumpla con su plan de tratamiento.

- Tome todos sus medicamentos como lo indique su médico. Si presenta algún efecto colateral, avísele a su médico. No debe suspender los medicamentos sin antes consultar con su médico.
- Realice todos los cambios a su estilo de vida indicados por su médico.
- Pregunte a su médico acerca de qué tan activo puede estar/debe estar. Esto incluye consejería sobre actividades diarias, trabajo, recreación, relaciones sexuales y ejercicio. Su nivel de actividad dependerá del grado de insuficiencia cardíaca que presente (qué tan severa es). Algunos estudios han demostrado que el ejercicio aeróbico mejora la función cardíaca; otro tipo de ejercicio no.
- Cumpla todas sus citas de control, incluidas las citas con su médico y las citas para realizar pruebas y exámenes de laboratorio. Su médico necesita los resultados de estas pruebas para ajustar las dosis de sus medicamentos y ayudar a evitar los efectos colaterales dañinos.

Tome medidas para evitar que la insuficiencia cardíaca empeore

Ciertos factores pueden causar que su insuficiencia cardíaca empeore. Estos son:

- Olvidar tomar sus medicamentos
- No cumplir con su dieta (tal como comer alimentos salados)
- Tomar alcohol

Estos factores pueden llevar a una hospitalización. Si se le dificulta cumplir con su dieta, hable con su médico. Su médico puede hacer que una dietista lo asesore. Evite tomar alcohol.

Las personas que presentan insuficiencia cardíaca generalmente tienen otras afecciones asociadas que requieren tratamiento continuado. Si usted tiene alguna de estas afecciones tendrá que tomar medicamentos para ellas al igual que para tratar su insuficiencia cardíaca. El tomar más de un medicamento aumenta el riesgo de presentar efectos colaterales y otros problemas. Asegúrese de que el farmacéuta que procesa sus prescripciones tenga una lista completa de todos los medicamentos formulados y los medicamentos de venta sin prescripción que usted toma.

Si tiene algún problema con alguno de los medicamentos comuníquese a su médico de inmediato. También hable con su médico antes de tomar algún medicamento que le formule otro médico o algún medicamento de venta sin prescripción o suplemento elaborado con plantas medicinales.

Trate de evitar las infecciones respiratorias como estados gripales y neumonías. Pregunte a su médico o a la enfermera acerca de las vacunas para la gripa o la neumonía.

Sobrellevar la insuficiencia cardíaca y cambiar su vida para disminuir los síntomas puede ser difícil. Puede sentirse deprimido, si esto sucede, hable con su médico. Él/ella le recomendará un tratamiento para la depresión. Este tratamiento puede mejorar su actitud y podrá disfrutar mejor la vida.

