



## X-Plain Insuficiencia Cardíaca Congestiva

### Sumario

#### Introducción

La Insuficiencia Cardíaca Congestiva es una condición común que afecta a aproximadamente 5 millones de americanos cada año. Aunque es más común en las personas mayores, la insuficiencia cardíaca puede ocurrir a cualquier edad.

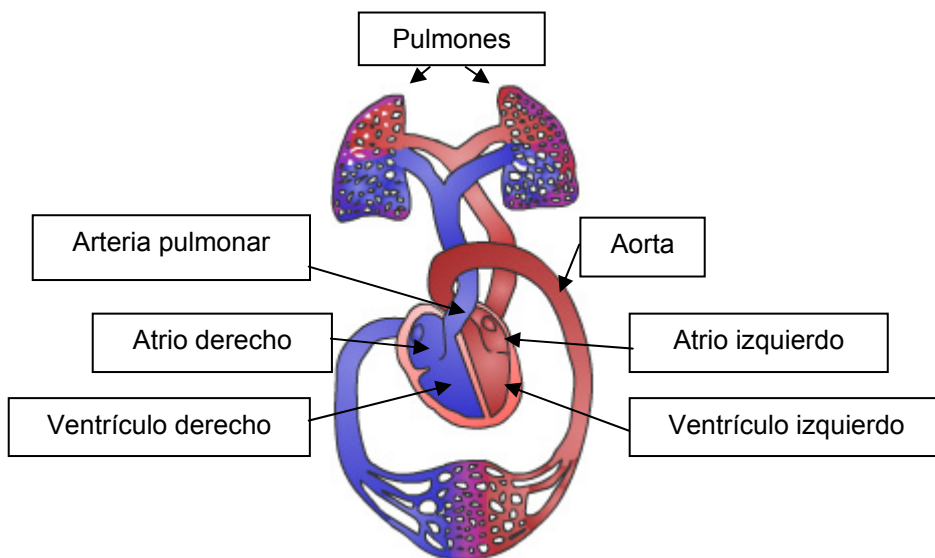
Esta enfermedad del corazón es controlable. La insuficiencia cardíaca congestiva puede causar incapacidad seria o muerte si no se logra controlar.

Este sumario le explica lo que es la insuficiencia cardíaca congestiva y cómo controlarla.

#### El Corazón

El corazón es el órgano responsable de bombear la sangre a todos los otros órganos en el cuerpo. Es un músculo sumamente especializado que debe funcionar continuamente y sin descanso ¡ toda la vida!

El corazón tiene un lado derecho y un lado izquierdo. Cada lado tiene 2 cavidades: el atrio y el ventrículo. Unas válvulas especiales dividen las cavidades y previenen que la sangre fluya hacia atrás.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

La sangre llena de oxígeno viene de los pulmones y entra en el atrio izquierdo quedándose allí hasta que la válvula mitral se abre y el atrio se contrae. Esto hace que la sangre fluya al ventrículo izquierdo desde donde se bombea al resto del cuerpo pasando por la válvula aórtica al vaso sanguíneo más grande del cuerpo que es la aorta.

La sangre vuelve al atrio derecho después de circular por el cuerpo. De allí se bombea al ventrículo derecho pasando por la válvula tricúspide del corazón y luego al pulmón pasando por la válvula pulmonar.

En el pulmón la sangre recoge el oxígeno y vuelve al atrio izquierdo, donde todo el ciclo empieza de nuevo.

El corazón necesita un abastecimiento continuo de oxígeno y azúcar para poder funcionar. La sangre saturada de oxígeno llega al corazón por medio de las arterias coronarias. Estas arterias son ramas de la aorta.

## **Insuficiencia Cardíaca**

La insuficiencia cardíaca es una condición en la que el corazón no puede bombear sangre a todas partes del cuerpo a un ritmo normal. Un corazón sano bombea el 50% de la sangre en el ventrículo en un solo latido, mientras que un corazón débil bombea solamente 40% o menos de la sangre en el ventrículo en un solo latido.

Cuando el corazón no puede bombear toda la sangre que recibe, el exceso de fluido se devuelve a los pulmones y a otras partes del cuerpo.

La falta de sangre y el acumulamiento de fluidos en el cuerpo, producen los síntomas de la insuficiencia cardíaca. La acumulación de líquido en los pulmones se llama congestión. Esta es la razón por la cual la enfermedad se llama insuficiencia cardíaca congestiva.

Hay varios niveles de insuficiencia cardíaca congestiva:

- Leve
- Medio
- Severo
- Muy severo

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Cada nivel limita las actividades de la persona en mayor grado. Una persona con un nivel muy severo de insuficiencia cardíaca congestiva puede tener dificultad para respirar o sentirse cansada aunque esté en reposo.

## Síntomas

Una de las primeras señales de la insuficiencia cardíaca es el aumento de peso que puede ser súbito o lento y progresivo. El aumento de peso se debe a la acumulación de fluido en el abdomen, los pies, los tobillos, y las piernas.

Las personas con insuficiencia cardíaca pueden sentirse excesivamente cansadas y tener dificultad para respirar cuando realizan actividades que normalmente son fáciles, como la subida de escaleras. Cuando la insuficiencia cardíaca empeora, la persona se incapacita cada vez más hasta volverse incapaz de caminar o de moverse por la casa.



Los fluidos se pueden acumular en la parte superior del cuerpo en los pulmones y en el abdomen. Las personas con insuficiencia cardíaca desarrollan dificultad para respirar cuando los fluidos se acumulan en los pulmones. Si esto ocurre durante la noche, la persona puede despertarse con la sensación de que se está ahogando.

Las personas que sufren de insuficiencia cardíaca no pueden acostarse boca arriba en la cama y prefieren dormir con la cabeza elevada sobre varias almohadas.

Debido a la acumulación de líquido en sus pulmones, los pacientes con insuficiencia cardíaca congestiva típicamente desarrollan una tos persistente que puede producir moco o sangre.

Si no se controla, la insuficiencia cardíaca congestiva puede convertirse en una enfermedad muy debilitante que hace que el paciente se sienta cansado aun después de realizar actividades tan simples, como caminar o comer.



Si los síntomas se empeoran, ¡necesitan atención!

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Llame a su médico si usted presenta:

- Aumento súbito de peso (2 libras en 1 día o 5 libras en 5 días)
- Dificultad para respirar que se empeora
- Aumento en la hinchazón de los pies, las piernas, o el abdomen
- Necesidad de más almohadas o de dormir en un sillón reclinable
- Episodios en los que se despierta súbitamente para poder respirar
- Mareo o mareo que empeora
- Una tos persistente
- Irregularidades nuevas o peores en la frecuencia cardíaca
- Cualquier problema con los medicamentos para la insuficiencia cardíaca



Si los síntomas empeoran, ¡necesitan atención!

Pídale a alguien que le lleve a la sala de emergencias o llame a 911 si usted experimenta:

- Dificultad severa para respirar
- Tos con esputo rosado y espumoso
- Incomodidad, dolor, o presión en el pecho que no se alivian con descanso y/o nitroglicerina

## Causas

La insuficiencia cardíaca puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común en las personas mayores. Nuestro corazón se debilita y los vasos sanguíneos se estrechan cuando envejecemos.

Las enfermedades de las válvulas del corazón también pueden causar insuficiencia cardíaca. La sangre puede devolverse por una válvula defectuosa, haciendo que el corazón trabaje más duro y que la sangre y los fluidos se acumulen en los pulmones.

La hipertensión, o presión arterial alta, aumenta la carga de trabajo del corazón con el paso del tiempo. Esto también puede llevar a la insuficiencia cardíaca.

La enfermedad de las arterias coronarias puede causar insuficiencia cardíaca. La enfermedad de las arterias coronarias se desarrolla cuando la grasa se deposita en

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

las arterias coronarias. Esto hace que los vasos sanguíneos del corazón se estrechen y se tapen.

La primera señal de la enfermedad de las arterias coronarias puede ser un dolor en el pecho llamado angina. Un ataque cardíaco sucede si una arteria se bloquea completamente y el abastecimiento de sangre a un área del corazón se detiene.

Los ataques cardíacos pueden causar insuficiencia cardíaca porque una parte del músculo del corazón se daña cuando sucede un ataque cardíaco y el corazón bombea la sangre menos eficientemente, lo que puede llevar a la insuficiencia cardíaca congestiva.

En algunos casos, el corazón se infecta o se inflama y se debilita, lo que produce una condición llamada cardiomiopatía. Esto también puede resultar en insuficiencia cardíaca congestiva.



Otras causas de insuficiencia cardíaca incluyen:

- Diabetes
- Tratamientos para el cáncer como radiación y algunos medicamentos de quimioterapia
- Enfermedades de la glándula tiroides que aumentan o disminuyen sus hormonas
- Abuso del alcohol
- El uso de cocaína y otras drogas ilegales
- VIH/SIDA

La insuficiencia cardíaca puede ocurrir en cualquier persona, pero es más común en:

- Personas de 65 años o más
- Afro americanos
- Varones

Los jóvenes pueden tener insuficiencia cardíaca a causa de una malformación congénita del corazón. Éstas son anomalías de nacimiento del corazón y de los vasos sanguíneos. Muchas veces se requiere cirugía para arreglar estas anomalías.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

## Diagnóstico

Para diagnosticar la insuficiencia cardíaca, el médico tiene que investigar su historial de salud y le hará a usted preguntas tales como:

- ¿Qué siente y cuándo empezaron sus síntomas?
- ¿Qué otros problemas médicos tiene y cómo se están tratando?
- ¿Han tenido problemas cardíacos algunos miembros de su familia?

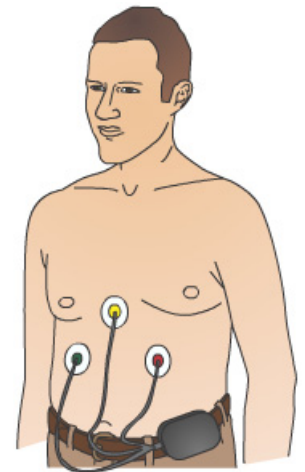
Otras preguntas que hará el médico pueden ser:

- ¿Cómo es su vida diaria (su comida, su trabajo, su sueño)?
- ¿Cómo son sus hábitos de salud (su ejercicio, su dieta, usa cigarrillos, consume alcohol, usa drogas ilegales)?



Es muy importante ser honesto al contestar estas preguntas.

El médico realizará un examen físico y probablemente le ordenará una radiografía del pecho, un trazado del corazón llamado electrocardiograma y un examen de imágenes del corazón, llamado ecocardiograma. Su médico también puede hacerle un examen de sangre llamado BNP. Este es un examen nuevo que chequea el nivel de una hormona llamada BNP la cual se sube cuando hay insuficiencia cardíaca.



Dispositivo de monitoreo de Holter

Se le ordenarán exámenes adicionales, según las recomendaciones del médico, los cuales pueden incluir pruebas de estrés y un monitoreo de Holter.

Exámenes más invasivos pueden incluir cateterización cardíaca o angiografía.

## Opciones de Tratamiento

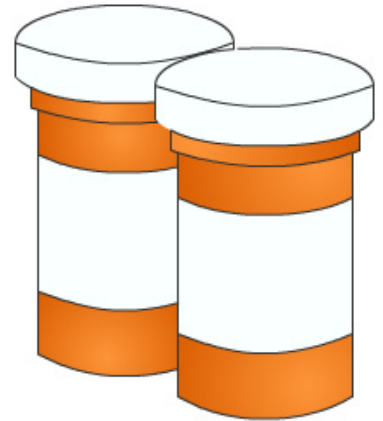
### *Medicamentos*

Su médico escogerá su tratamiento de acuerdo al tipo de insuficiencia cardíaca que usted tenga, al grado de severidad, y a su respuesta a ciertos medicamentos. A continuación están los medicamentos principales para tratar la insuficiencia cardíaca.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

- Diuréticos. Estos ayudan a disminuir el aumento de fluido en los pulmones y la hinchazón en los pies y los tobillos.
- Inhibidores de ACE (por sus siglas en inglés). Estos bajan la presión sanguínea y reducen la sobrecarga del corazón. También pueden reducir el riesgo de un ataque cardíaco en el futuro.
- Antagonistas de Aldosterona. Estos hacen que el cuerpo se deshaga de la sal y del agua por medio de la orina, lo cual baja el volumen de sangre que el corazón tiene que bombear.
- Bloqueadores de receptores de angiotensina. Estos relajan los vasos sanguíneos y bajan la presión sanguínea para que el corazón no tenga que trabajar tan duro.
- Bloqueadores beta. Estos reducen la frecuencia cardíaca y bajan la presión sanguínea para disminuir la carga de trabajo del corazón.
- Dinitrato de isosorbide / Hidrocloruro de hidralazina. Este medicamento ayuda a relajar los vasos sanguíneos para que el corazón no tenga que trabajar tan duro para bombear la sangre. La Administración de Alimentos y Drogas (FDA) aprobó este medicamento para los Afro americanos después de que las investigaciones mostraron buenos resultados para este grupo.



Digoxina hace que el corazón lata con más fuerza y bombee más sangre.

El paciente debe informarle a su médico qué medicamentos se está tomando. Debe incluir los medicamentos sin prescripción médica, las vitaminas, y los suplementos dietéticos.

Esto ayuda a encontrar la mejor combinación de medicamentos para tratar su insuficiencia cardíaca.

El médico o profesional de salud le explicará a usted los posibles efectos secundarios de los medicamentos prescritos. Se debe notificar al médico si se notan efectos secundarios. El paciente debe pedir una consulta con el farmacéutico cuando recoge un nuevo medicamento.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Los medicamentos prescritos pueden tener efectos secundarios serios y son diferentes para cada medicamento. Asegúrese de preguntarle a su médico o profesional de salud sobre los efectos secundarios específicos de los medicamentos que usted está tomando. También asegúrese de reportar cualquier efecto secundario a su profesional de salud.

Muchas personas con insuficiencia cardíaca severa deben hospitalizarse de vez en cuando. En el hospital usted puede recibir medicamentos nuevos o especiales, pero seguirá tomando los otros medicamentos. Algunas personas con insuficiencia cardíaca muy severa reciben medicamentos intravenosos que se inyectan en las venas de los brazos.

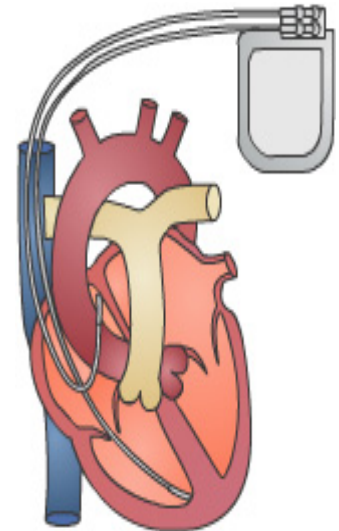
Su médico también le dará oxígeno si continúa con dificultad para respirar a pesar de haber tomado sus medicamentos. El oxígeno se le puede dar en el hospital o en la casa.

### *Procedimientos Médicos y Cirugía*

Cuando la insuficiencia cardíaca se empeora, los cambios en su estilo de vida y los medicamentos ya no controlarán los síntomas. Es posible que usted necesite un procedimiento médico o una cirugía.

Si usted tiene ya un daño permanente al corazón y síntomas severos de insuficiencia cardíaca, puede que necesite:

- Terapia de resincronización cardíaca. Cuando hay insuficiencia cardíaca, los lados derecho e izquierdo del corazón ya no se contraen al mismo tiempo. Esto interrumpe el bombeo del corazón.
- Los médicos pueden implantar un tipo de marcapasos cerca del corazón para corregir este problema. Este mecanismo ayuda a ambos lados del corazón a contraerse al mismo tiempo y a disminuir los síntomas de la insuficiencia cardíaca.
- Un desfibrilador cardioversor implantable (ICD por sus siglas in inglés). Algunas personas con insuficiencia cardíaca tienen una frecuencia cardíaca muy rápida e irregular. Si no se trata este problema puede causar un paro cardíaco súbito.



Desfibrilador cardioversor implantable dentro del corazón

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.



- Los médicos implantan los ICD para resolver este problema. Los ICD son similares a los marcapasos. Este aparato chequea su frecuencia cardíaca y corrige los ritmos cardíacos demasiados rápidos.

Los niños o adultos con problemas cardíacos congénitos persistentes a menudo tienen cirugía para corregir las anomalías y para prevenir o mejorar la insuficiencia cardíaca.

Las personas que aun presentan síntomas de insuficiencia cardíaca en completo descanso y a pesar de otros tratamientos pueden necesitar:

- Una bomba mecánica para el corazón, como por ejemplo un aparato para ayudar al ventrículo izquierdo. Este aparato ayuda a bombear la sangre del corazón al resto del cuerpo. Las personas pueden usar estas bombas hasta que se hagan la cirugía o como un tratamiento a largo plazo.
- Transplante del corazón. Cuando a pesar de recibir todos los tratamientos no se logran controlar los síntomas, algunas personas que tienen insuficiencia cardíaca reciben corazones sanos de donadores fallecidos.

Cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir la carga de trabajo del corazón. Usted puede hacer varias cosas para manejar su insuficiencia cardíaca:

- Realice actividad física con regularidad, tal como se lo haya indicado su médico
- Compense su actividad con descanso
- Coma alimentos sanos y con poco sodio
- Pésese diariamente y lleve un registro cuidadoso de su peso
- Evite fumar y demasiado alcohol
- Tome sus medicamentos como se los prescribieron



Un equipo de profesionales puede enseñarle a manejar su insuficiencia cardíaca.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Además de su médico personal, su equipo puede incluir:

- Profesionales en enfermería especializados en el manejo de su condición
- Farmacéuticos
- Educadores de salud clínica
- Nutricionistas
- Trabajadores sociales,
- Especialistas en comportamiento humano

Si usted está hospitalizado, su enfermera repasará con usted las instrucciones para darle de alta antes de salir del hospital. Es importante que entienda las recomendaciones de su médico acerca de:

- Sus medicamentos
- El control diario de su peso
- Las restricciones de dieta y de líquidos
- El nivel de actividad adecuado para usted
- Sus citas de seguimiento
- Lo que se debe hacer si sus síntomas empeoran

El seguir las instrucciones del alta adecuadamente le ayudará a manejar su insuficiencia cardíaca más efectivamente.

Si usted ha estado hospitalizado, comparta las instrucciones de alta con su médico de cuidado primario o su médico de familia. Asegúrese de darles a los médicos que lo vieron en el hospital el nombre y la dirección de su médico de familia y pídale que le manden un resumen de su estadía en el hospital.

El resumen de su estadía en el hospital le permitirá a su médico de cuidado primario o de familia saber qué pasó durante su estadía hospitalaria. Le informará de sus nuevos diagnósticos, sus nuevos medicamentos, sus nuevas alergias y su plan de tratamiento.

Recomendaciones para ayudarlo a recordar cuándo debe tomarse los medicamentos:

- Apréndase el nombre, la dosis, y la razón de cada medicamento.
- Haga un cuadro o diagrama simple para sus medicamentos.
- Actualice su cuadro a medida que cambien los medicamentos, especialmente si ha estado en el hospital.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

- Establezca una rutina regular para tomarse los medicamentos ya sea a la hora de cenar o de acostarse.
- No omita ninguna dosis; si pierde una dosis, no se tome dos dosis a la vez.
- Ponga una alarma o un reloj para recordarle.
- Use una caja de pastillas para organizar los medicamentos diarios.



## Cambios en el Estilo de Vida

Los siguientes son 10 consejos para llevar una vida sana que le ayudan a controlar su insuficiencia cardíaca. Estos consejos también le ayudarán a prevenir la insuficiencia cardíaca congestiva si aun no la tiene.

### 1. No coma sal.

La sal hace que el fluido se acumule en el cuerpo. Reducir la cantidad de sal puede reducir la hinchazón y la acumulación de fluido en los pulmones. Las comidas congeladas, las comidas enlatadas, y las carnes procesadas contienen mucha sal.

Los pacientes con insuficiencia cardíaca deben limitar la ración de sal a menos de 1,500 miligramos al día. No deben añadir sal a la comida al cocinar o en la mesa.

### 2. Manténgase físicamente activo.

Trate de mantenerse tan activo como le sea posible sin excederse y dentro de lo que le permita su condición de salud. Hable con su médico de los tipos de actividades que usted puede realizar. La insuficiencia cardíaca usualmente afecta el nivel de actividad en la mayoría de los pacientes.

### 3. Pierda peso si tiene exceso de peso

Consulte con su profesional de salud para encontrar los recursos disponibles que pueden ayudarle a perder peso tales como clases, materiales educativos de salud y profesionales en nutrición.



### 4. Coma una dieta sana y balanceada abundante en fibra y baja en sal y grasas.

---

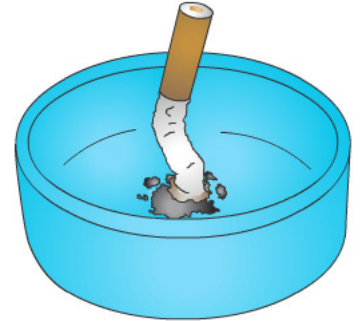
Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

5. Monitoree su presión sanguínea regularmente.

Si está alta, manténgala bajo control evitando comidas con mucha sal y tómese los medicamentos que le prescribió su médico.

6. No fume.

Consulte con sus profesionales de salud sobre los recursos disponibles para ayudarle a dejar de fumar. Éstos pueden incluir educadores de salud, clases, y medicamentos.



7. Revise su colesterol y sus niveles de glucemia. Si cualquiera de los dos está alto, manténgalo bajo control.

8. No use drogas ilegales y evite el alcohol completamente.

9. Duerma suficientemente por la noche y descanse frecuentemente.

10. Controle el estrés en su vida.

Pregunte a sus profesionales de salud qué recursos hay disponibles para manejar el estrés. Éstos pueden incluir especialistas en manejo de comportamiento y cursos para la reducción del estrés y para mejorar la calidad de vida.

## Sumario

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad seria que afecta a millones de americanos. Si no se controla puede progresar, causar incapacidad y algunas veces la muerte.

Gracias a los avances de la medicina, los profesionales de salud pueden ayudar a los pacientes a controlar la insuficiencia cardíaca. Para la mayoría de los pacientes, el tratamiento consiste en tomar medicamentos y adoptar hábitos de vida sanos .

Tomar medicamentos diarios es importante para controlar la insuficiencia cardíaca en muchos pacientes. Los medicamentos deben tomarse como han sido prescritos y cualquier efecto secundario debe reportarse inmediatamente al médico.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Sus profesionales de salud están disponibles para ayudarle a hacer cambios en su estilo de vida de acuerdo a sus necesidades. Además de su médico personal, su equipo de salud para manejar su insuficiencia cardíaca puede incluir:

- profesionales en enfermería especializados en el manejo de su condición médica,
- farmacéuticos,
- educadores de salud,
- nutricionistas,
- trabajadores sociales,
- y especialistas en comportamiento humano.



También puede pedir el apoyo de su familia y de sus amigos para ajustarse a los cambios en su vida.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.