

Insuficiencia cardíaca: Manejo de otras enfermedades - [Heart Failure: Managing Other Diseases]



Muchas personas con insuficiencia cardíaca también tienen otros problemas de salud.

El manejo de otros problemas puede ayudar a reducir la carga de trabajo del corazón y mejorar la insuficiencia cardíaca.

El seguimiento es importante para ayudar a su médico a llevar un registro de todas sus afecciones y darle el mejor tratamiento.

Enfermedades comunes cuando tiene insuficiencia cardíaca

Varias enfermedades frecuentemente causan u ocurren junto con la insuficiencia cardíaca. Tratar estas afecciones puede ayudarle a sentirse mejor y vivir más tiempo.

La presión arterial alta hace que su corazón trabaje más arduamente y puede provocar insuficiencia cardíaca.

La diabetes que no es controlada puede dañar su corazón y conducir a insuficiencia cardíaca.

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es un problema grave de los pulmones en la cual los pulmones están dañados y no son capaces de tomar suficiente oxígeno de la sangre. El corazón trabaja más duro para tratar de mandar más sangre y oxígeno a los pulmones, lo que puede conducir a una insuficiencia cardíaca. La insuficiencia cardíaca ocasiona también que se acumule líquido en los pulmones, lo que puede hacer más difícil la respiración.

El colesterol elevado provoca que grasa y otras sustancias se acumulen en sus arterias (aterosclerosis). Esto endurece y estrecha las arterias y reduce el flujo de sangre al corazón.

Los problemas renales se pueden presentar en la insuficiencia cardíaca, debido a que el corazón no bombea suficiente sangre a los riñones. Los riñones necesitan sangre rica en oxígeno para funcionar correctamente. Cuando los riñones no reciben suficiente sangre, se acumula en su cuerpo un exceso de líquido y desechos.

La anemia aumenta la necesidad de sangre y oxígeno en su cuerpo, lo cual hace que su corazón trabaje con más fuerza.

La artritis es un problema común de salud que causa que el cartílago entre las articulaciones se desgaste con el paso del tiempo. El organismo considera este desgaste como una lesión y responde con un proceso llamado inflamación. La inflamación provoca hinchazón y dolor en las articulaciones. Las personas que tienen artritis reumatoide tienen un mayor riesgo de insuficiencia cardíaca. Los medicamentos para la artritis, como el ibuprofeno, el naproxeno o el celecoxib, pueden empeorar la insuficiencia cardíaca.

Manejo de otras enfermedades y la insuficiencia cardíaca

Tomará medicamentos para tratar las demás enfermedades que tiene junto con la insuficiencia cardíaca.

Equilibrar el tratamiento para todas las afecciones puede ser difícil.

Por ejemplo, algunos medicamentos utilizados para tratar la diabetes pueden empeorar la insuficiencia cardíaca.

Necesitará pruebas de seguimiento para asegurar que todos los medicamentos funcionan bien juntos.

Afortunadamente, muchas de las medidas que puede tomar para la insuficiencia cardíaca también pueden ayudar con otros problemas:

- **Consuma menos sal (sodio).** El sodio le hace retener agua y dificulta el bombeo del corazón. Limitar el sodio también puede ayudar si tiene enfermedad renal.
- **Limite cuánto líquido toma** si se lo indica su médico. La reducción de líquidos puede aliviar la carga de trabajo del corazón y también ayudar a los riñones.
- **Haga ejercicio de manera regular.** El ejercicio regular moderado ayuda al corazón. También puede ayudar a reducir la presión arterial, el nivel de colesterol, el estrés y ayudarlo a perder peso. Haga ejercicio al menos 30 minutos la mayoría o preferentemente todos los días de la semana. Hable con su médico antes de empezar con cualquier ejercicio nuevo.

- Si tiene sobrepeso, **baje de peso.** Perder peso puede ayudarlo a manejar la diabetes, disminuir la presión arterial y el nivel de colesterol, y reducir la carga de trabajo del corazón.
- **Deje de fumar.** Fumar sobrecarga los pulmones, interfiere en la sanación y puede empeorar la insuficiencia cardíaca. También evite el humo de otros.
- **Limite el alcohol.** El exceso de alcohol eleva la presión arterial. Pregúntele a su médico cuánto es seguro, si lo es.

Para mantenerse lo más saludable posible, colabore estrechamente con su médico.

Hágase todas las pruebas y acuda a todas las citas.

También es importante que:

- **Tome sus medicamentos exactamente como le fueron recetados.** No deje de tomar ni cambie sus medicamentos sin hablar antes con su médico.
- **Mantenga informados a todos sus médicos** acerca de sus problemas de salud y de todos los medicamentos que toma para éstos. Los medicamentos que pueden tratar una enfermedad podrían empeorar otra.
- **Hable con su médico** antes de tomar **cualquier** tipo de vitaminas, medicamentos de venta libre o productos herbales. No tome ibuprofeno ni naproxeno sin hablar primero con su médico. Podrían empeorar la insuficiencia cardíaca y otros problemas.

Preguntas para su médico

Lleve esta hoja consigo a la próxima consulta con el médico.

Podría hacerle a su médico las siguientes preguntas:

- ¿Existen medicamentos que pueda recetar otro médico que pudieran causar problemas cuando se toman junto con mis medicamentos para la insuficiencia cardíaca?
- ¿Con qué frecuencia debo hacer que me revisen la presión arterial?
- Si soy diabético, ¿con qué frecuencia tengo que revisar mi nivel de azúcar en la sangre?

