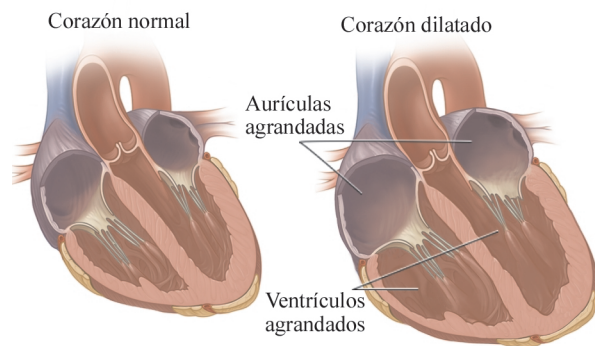


Insuficiencia cardíaca: Comprender los síntomas - [Heart Failure: Understanding the Symptoms]



Su cuerpo tiene una sorprendente habilidad para controlar la insuficiencia cardíaca. Puede hacer tan bien su trabajo que usted no tiene síntomas en las primeras etapas de la enfermedad. Pero en algún momento, su cuerpo ya no será capaz de continuar. El corazón se deteriora y empieza a trabajar con menor eficiencia. Entonces comenzará a tener síntomas.

Esta información puede ayudarle a entender sus síntomas de forma que pueda trabajar con su médico para controlar la insuficiencia cardíaca.

¿Qué causa los síntomas?

Cuando tiene insuficiencia cardíaca, su corazón pierde poco a poco su capacidad para bombear bien. Trata de seguir bombeando la misma cantidad de sangre latiendo con mayor fuerza y rapidez y aumentando de tamaño para poder almacenar más sangre. El resto de su cuerpo trata de compensar la insuficiencia cardíaca:

- Aumentando la cantidad de líquido en su cuerpo.
- Enviando más sangre a su cerebro y a otros órganos vitales.

Con el tiempo, su insuficiencia cardíaca empeora y su cuerpo no puede mantener el ritmo.

Entonces, se presentan dos grandes problemas:

- La sangre se estanca en los pulmones y en otros órganos. A esto se le llama congestión.
- Sus pulmones y otros órganos no reciben suficiente sangre y oxígeno. (La sangre transporta el oxígeno a sus órganos).

Cuando tiene congestión:

- Podría faltarle el aire cuando está activo.
- Podría tener hinchazón en las piernas o en los tobillos.
- Su falta de aire podría empeorar cuando se acuesta, o pudiera despertarle durante la noche.
- Es posible que suba de peso o tenga abotagamiento.
- Podría tener tos o sibilancias (respiración con silbidos).

Cuando no está recibiendo suficiente oxígeno:

- Se podría sentir cansado.
- Es posible que tenga dolor en el pecho durante el ejercicio o en situaciones estresantes.
- Podría sentirse inquieto o confuso.
- Es posible que se sienta mareado o aturdido.

Seguimiento de sus síntomas

Es importante hacer un seguimiento de cerca de cómo está progresando su enfermedad. Tendrá que hacer consultas regulares al médico para que pueda comprobar si su tratamiento está funcionando o debe ser revisado. En cada consulta, su médico le preguntará si sus síntomas han empeorado.

Para ayudarle a su médico a que le dé el mejor tratamiento, tendrá que llevar un registro diario de sus síntomas. Hágase el hábito de anotar esta información importante en una libreta o en un diario de síntomas:

- Aumento repentino de peso. Pésese cada mañana después de orinar pero antes de comer.
- Cualquier cambio en su capacidad de hacer ejercicio. Por ejemplo, si le faltaba el aire después de caminar dos cuadras y ahora le falta sólo con una cuadra, sus síntomas han empeorado.
- Cualquier síntoma nuevo o que empeora y lo que podría haberlo causado (por ejemplo, una comida alta en sodio o haciendo ejercicio demasiado duro).
- Qué medicamento o qué acción hizo que le ayudó.

Si necesita llamar a su médico, tenga a la mano el diario de sus síntomas para que pueda darle esta información.

Cuándo llamar al médico

Llame al 911 si tiene síntomas de insuficiencia cardíaca repentina, tales como:

- Tiene graves dificultades para respirar.
- Al toser expulsa mucosidad color rosácea y espumosa.
- Tiene latidos cardíacos irregulares o rápidos.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Presenta nueva o mayor falta de aire (le falta el aire incluso cuando está en reposo).
- Siente mareos o aturdimiento, o que está a punto de desmayarse.
- Tiene un aumento repentino de peso, como 3 libras (1.4 kg) o más en 2 a 3 días.
- Tiene las piernas, los tobillos o los pies más hinchados.
- De repente se siente tan cansado o débil que no puede hacer las actividades usuales.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si desarrolla síntomas nuevos.

Preguntas para su médico

Lleve esta hoja consigo a su próxima visita al médico.

Preguntas acerca de los síntomas de la insuficiencia cardíaca

Sería conveniente hacerle a su médico las siguientes preguntas:

- ¿Cuánto puedo subir de peso antes de que tenga que llamarle?
- ¿Qué síntomas de insuficiencia cardíaca son normales para mí?
- ¿Qué debo hacer si mis síntomas empeoran?