

Insuficiencia cardíaca: Cómo vivir con la enfermedad - [Heart Failure: Living With the Disease]



La insuficiencia cardíaca ocurre cuando el corazón no bombea toda la sangre que el cuerpo necesita. Insuficiencia no significa que su corazón ha dejado de bombear, sino que no bombea tan bien como debería.

Con el tiempo, esto causa una acumulación de líquido en los pulmones y en otras partes del cuerpo. La acumulación de líquido puede causar falta de aire, fatiga, hinchazón en los tobillos y otros problemas. Hay muchas cosas que usted puede hacer para cuidarse en casa. Tome los medicamentos tal como su médico se lo indique. Reduzca el sodio (sal) en su dieta y pésese todos los días.

Es importante aprender a manejar la insuficiencia cardíaca. Si usted sigue fielmente el plan de tratamiento de su médico, podrá sentirse mejor y vivir más tiempo.

Tome sus medicamentos según las indicaciones

Para su seguridad:

- Tome sus medicamentos exactamente como le fueron recetados. No deje de tomar ni cambie sus medicamentos sin hablar antes con su médico. Llame a su médico si cree estar teniendo problemas con sus medicamentos.
- No tome ningún tipo de vitaminas, medicamentos de venta libre ni productos herbales sin hablar primero con su médico.
- No tome medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE), como aspirina, ibuprofeno o naproxeno, sin hablar primero con su médico. Esos medicamentos pueden agravar la insuficiencia cardíaca.

El tratamiento podría incluir algunos de los siguientes medicamentos:

- Los inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ECA) pueden retrasar el avance de la insuficiencia cardíaca. Reducen la carga de trabajo del corazón, bajan la presión arterial y reducen la hinchazón.
- Los bloqueadores de los receptores de la angiotensina II (ARB, por sus siglas en inglés) funcionan como los inhibidores de la ECA. Su médico podría recetárselos en lugar de los inhibidores de la ECA, o junto con estos.
- Los diuréticos reducen la hinchazón. Algunos (como la espironolactona) bloquean los efectos de sustancias perjudiciales que pueden empeorar la insuficiencia cardíaca.
- La digoxina reduce los síntomas en algunas personas con insuficiencia cardíaca.

- Los betabloqueantes pueden reducir el ritmo cardíaco y bajar la presión arterial. También pueden retrasar el progreso de la insuficiencia cardíaca.
- Los suplementos de potasio reemplazan este importante mineral, que su cuerpo puede perder si usted está tomando diuréticos.
- Retire el salero de la mesa. No agregue sal al cocinar. Reducir poco a poco la sal le ayudará a acostumbrarse al sabor.
- Lea las etiquetas de los alimentos enlatados y envasados. Estas indican cuánto sodio obtiene en una porción. Verifique el tamaño de la porción. Si come más de una porción, consume más sodio.

Lleve un registro de sus síntomas

Lleve un registro diario de sus síntomas. Anote cualquier cambio en la manera de sentirse, tales como una nueva o mayor falta de aire. También registre si sus tobillos están más hinchados que lo habitual y si tiene que orinar con más frecuencia por la noche. Apunte todo lo que haya comido o hecho que pudiera haber desencadenado estos cambios. Lleve consigo la lista de síntomas cuando vaya a ver al médico. Aprenda las señales que pueden indicar que su insuficiencia cardíaca está empeorando. Y sepa cuándo llamar a su médico o llamar para pedir ayuda de emergencia.

Pésese todos los días

Pésese a la misma hora todos los días, usando la misma báscula. No use zapatos. Use lo mismo cada vez que se pese, o no use nada de ropa. Registre su peso. Llame a su médico si nota un aumento repentino de peso. En general, llame si usted aumenta 3 libras (1.5 kg) o más en 2 a 3 días. Su médico puede decirle cuánto aumento de peso está bien. Un aumento de peso repentino podría significar que su insuficiencia cardíaca está empeorando.

Reduzca el consumo de sodio

El sodio hace que el cuerpo retenga agua, lo que dificulta la capacidad del corazón para bombear. Las personas obtienen la mayor parte del sodio de la sal en los alimentos.

- Tenga en cuenta que el sodio puede venir en otras formas además de la sal, entre las que se incluyen el glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en inglés), el citrato de sodio y el bicarbonato de sodio. La comida asiática suele contener MSG. Usted puede pedir a veces alimentos sin MSG ni sal.
- Siempre que pueda, use ingredientes frescos o congelados en lugar de los enlatados. Escoja productos enlatados con bajo contenido de sodio.
- Coma menos comida procesada y de restaurantes, incluida la comida rápida.

Si tiene problemas con el autocuidado

Puede ser difícil lidiar con el hecho de tener insuficiencia cardíaca. Podría tener problemas para pagar por los medicamentos. Podría tener efectos secundarios por los medicamentos o dificultades para tomar tantos medicamentos para otros problemas de salud. Podría no ser fácil cambiar la forma de comer y reducir el sodio. No trate de manejar los problemas usted solo. Hable con su médico si tiene dificultades para manejar la insuficiencia cardíaca.

Para obtener más apoyo, comuníquese con la **American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o en www.americanheart.org.**