

Insuficiencia cardiaca

Este folleto le ayudará a entender más acerca de la insuficiencia cardiaca (IC) y su tratamiento. Si tiene alguna pregunta o inquietud, hable con su médico o enfermero(a).

¿Qué es la Insuficiencia Cardiaca?

Los síntomas de la insuficiencia cardiaca pueden cambiar con el tiempo.

El corazón es un músculo poderoso. Si está sano, el corazón bombea sangre fácilmente a todo su organismo. De esta forma, el oxígeno y los nutrientes se transportan hacia donde se necesitan y lo abastecen con la energía necesaria para llevar a cabo sus actividades habituales cada día. Cuando se produce una IC, la capacidad del corazón para bombear sangre se ve limitada. El músculo cardiaco puede debilitarse, tornarse rígido o engrosarse, lo que limita la forma en que puede bombear sangre al organismo. No es capaz de cubrir las demandas del organismo. Este último intenta compensar el menor flujo sanguíneo mediante la generación de sustancias químicas especiales (neurohormonas), que causan:

- Que el organismo retenga líquidos.
- Que sus vasos sanguíneos se estrechen.
- Aumento de la frecuencia cardiaca.

Los vasos sanguíneos contraídos dificultan el funcionamiento de su corazón. Es posible que se sienta más cansado. Debido a la mayor cantidad de líquido para bombear, el corazón se puede agrandar. Se puede acumular líquido en:

- Los pulmones.
- Las piernas.
- El abdomen.

La mayor cantidad de líquido también puede afectar a los riñones y al hígado. Si la IC no se trata, el corazón y otros órganos vitales no podrán funcionar correctamente. La insuficiencia cardiaca afecta a todas las personas de diferente manera.

¿Cuál es la Causa de la Insuficiencia Cardíaca?

Las causas más frecuentes de la insuficiencia cardíaca son:

- Enfermedad arterial coronaria (CAD).
- Presión arterial alta con los años.
- Trastornos del músculo cardíaco (cardiomiopatías).
- Válvulas cardíacas anormales.
- Frecuencia cardíaca irregular y/o rápida.

La insuficiencia cardíaca también puede ser causada por algunas infecciones virales, ingesta de alcohol, abuso de drogas, enfermedad tiroidea, enfermedad pulmonar, medicamentos para el tratamiento del cáncer (quimioterapia) o incluso se puede presentar durante el embarazo.

Síntomas de la Insuficiencia Cardíaca

Los síntomas más frecuentes de la insuficiencia cardíaca son:

- Sensación de cansancio.
- Dificultad para respirar al realizar actividades, en reposo o al estar acostado.
- Inflamación de los pies y las piernas.
- Falta de apetito.
- Menos energía al realizar las actividades cotidianas.

Otros síntomas pueden incluir:

- Mareos o desmayo.
- Náuseas, distensión o resentimiento abdominal.
- Aumento rápido de peso (2 libras en 24 horas ó 3 a 5 libras o más en 1 semana).
- Menor producción de orina.
- Dolor torácico o presión en el tórax.
- Tos (al estar acostado).
- Latidos cardíacos rápidos o irregulares.

Tratamiento de la Insuficiencia Cardíaca

Sus médicos y enfermeros(as) trabajan junto con usted para desarrollar un plan de tratamiento que atienda sus necesidades. Un tratamiento adecuado puede:

- Retardar el proceso de la enfermedad.
- Reducir o eliminar síntomas.
- Ayudarle a vivir más.

Por lo general, la insuficiencia cardíaca se trata con medicamentos, dieta y cambios en el estilo de vida. En algunos casos, es posible que se recomienden algunos procedimientos o cirugía. Su médico analizará estas opciones con usted.

Medicamentos

Seis tipos de medicamentos se utilizan con mayor frecuencia para tratar la IC. Muchos de estos medicamentos mejoran la forma en que funciona su corazón y reduce los síntomas de la insuficiencia cardiaca. Esto puede reducir su estadía en el hospital y ayudarlo a vivir más.

- **Los inhibidores ECA (enzima convertidora de angiotensina)/BRA (bloqueadores de los receptores de angiotensina)** dilatan (abren) los vasos sanguíneos para permitir que el corazón bombee la sangre con mayor efectividad. Estos medicamentos bloquean los efectos de las nocivas hormonas del estrés.
- **Los betabloqueadores** disminuyen la frecuencia cardiaca y bloquean los efectos de las neurohormonas que pueden dañar el corazón.
- **Los antagonistas de la aldosterona** bloquean otra hormona (aldosterona) producida por el organismo, que puede empeorar y aumentar los síntomas de la IC.
- **Los diuréticos** (“píldoras de agua”) ayudan a eliminar el exceso de líquido y sodio del organismo que causa retención de líquido.
- **La digoxina** permite que el corazón pueda latir con mayor fuerza.
- **Los nitratos**, si se toman con Hidralazina, alivian la dificultad para respirar al dilatar los vasos sanguíneos. Esto permite disminuir el exceso de líquido en los pulmones y permite que el corazón bombee la sangre de manera más efectiva.

Es importante que tome sus medicamentos todos los días según se lo hayan indicado. No omita dosis o deje de tomar un medicamento sin antes consultarlo con su médico. Para ayudarlo a hacer un seguimiento del medicamento que está tomando, utilice el cuadro de la última página de este folleto, el cual incluye áreas para el nombre del medicamento, dosis y la frecuencia con que se toma. Asegúrese de llevar esta lista a todas sus visitas al médico. Esto es muy importante en caso de que se cambien o agreguen medicamentos. Algunos medicamentos pueden afectar la forma en que funcionan los medicamentos para la IC o pueden empeorar algunos efectos secundarios. Algunos medicamentos también pueden empeorar su IC y sólo se deben tomar después de haber conversado con su médico, por ejemplo, aspirina y medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como el ibuprofeno (Motrin™).

Dieta

Una dieta con alto contenido de sal (sodio):

- Hace que el organismo retenga líquidos en exceso.
- Hace que el corazón trabaje más arduamente.
- Empeora los síntomas de la IC.

Para los pacientes con insuficiencia cardiaca, una dieta baja en sodio puede aliviar este estrés adicional para el corazón. Algunos consejos rápidos para reducir su ingesta de sal incluyen:

- Al cocinar, agregue condimentos y hierbas para agregar sabor.
- No añada sal a los alimentos en la mesa.
- Hable con su médico o enfermero(a) sobre el uso de un sustituto para la sal.
- Seleccione alimentos frescos en lugar de alimentos preparados, que por lo general tienen un contenido de sodio más alto.

- Al comprar, lea las etiquetas de los alimentos. Evite alimentos que tengan cualquiera de los siguientes ingredientes indicados como uno de los primeros tres ingredientes: sal, salmuera, MSG, polvos de hornear o cualquier producto que contenga la palabra sodio (por ejemplo, glutamato monosódico).
- Cabe señalar que la mayoría de los fiambres, queso, jamón, salchichas y “comida rápida” tienen un alto de contenido de sodio.

Su enfermero(a), médico o dietista puede proporcionarle pautas más detalladas para la dieta. Esto puede incluir limitar su ingesta de líquidos. (Algunos alimentos se consideran líquidos; p. ej., Jell-O™, helado, yogurt, budín y jugo de naranjas y pomelos.) Si debe restringir los líquidos, hable con su médico sobre el uso de pequeñas cantidades de caramelos o goma de mascar sin azúcar y otras formas para ayudar con la “sensación de la boca seque”.

Como siempre, siga las instrucciones específicas de su médico.

Cambios en el Estilo de Vida

La actividad regular es importante para su salud. Después de una estadía en el hospital, aumente lentamente sus actividades cada día. Para conservar la energía, considere realizar las tareas sentado (p. ej., doblar la ropa lavada). Durante el día, intente caminar un par de horas. Aumente la distancia que camina cada día. Cuando esté sentado, levante sus pies colocándolos sobre un piso. Varíe sus actividades con periodos de descanso planificados. Hable con su médico acerca de comenzar un programa de ejercicios o inscribirse en un programa de rehabilitación cardíaca formal.

El aumento rápido de peso es un signo de advertencia. Indica un empeoramiento de la IC. Pésese a diario cuando se despierte por la mañana (antes de comer o beber, pero después de orinar). Hágalo todos los días:

- A la misma hora.
- En la misma balanza.
- Usando la misma cantidad de ropa.

Registre su peso en un calendario e informe a su médico cualquier aumento rápido de peso (2 libras en 1 día ó 3 a 5 libras o más en 1 semana). (Consulte la página 6 de este folleto.)

Abandono del Hábito de Fumar

Si fuma o masca tabaco, ¡deje de hacerlo ahora! (Asimismo, evite ser un fumador pasivo.) Esto forma parte importante de su tratamiento de la insuficiencia cardíaca.

Le ayudará a:

- Proteger su corazón, vasos sanguíneos y pulmones.
- Reducir los síntomas de la IC.

Existen muchas formas de ayudar a dejar de fumar. Pida consejos a su médico respecto del mejor método para usted.

Northwestern Memorial Hospital ofrece una ***Clase para Dejar de Fumar***. Llame a Por favor 1-877-926-4664 para consultar por clases grupales o al 312-926-2069 para orientación individual.

Procedimientos/Cirugía

Según sus necesidades específicas, otros tratamientos de IC pueden incluir:

- **El Desfibrilador Cardioversor Implantable (ICD)** es un dispositivo que puede protegerlo contra ritmos cardíacos anormales peligrosos. El ICD trata estos ritmos al estimular, o producir descargas, para que el corazón recupere su ritmo normal. El ICD también puede actuar como un marcapasos.
- **Terapia de Resincronización Cardíaca (TRC):** este marcapasos especial estimula los ventrículos derecho e izquierdo para ayudarles a contraerse en forma sincronizada y bombear de manera más efectiva.
- **Injerto de Derivación Arterial Coronaria (CABG):** la cirugía de derivación cardíaca crea una derivación o “bypass” alrededor de la parte bloqueada de la arteria. Esto restablece el suministro de sangre al músculo cardíaco.
- **La Cirugía de Válvula** se realiza para reparar o reemplazar las válvulas cardíacas enfermas.
- **El Dispositivo de Asistencia Ventricular (VAD)** es una bomba mecánica que se inserta durante la cirugía. Asume la acción de bombeo de uno o ambos ventrículos del corazón. Se utiliza para pacientes con daño cardíaco grave, cuyos corazones no pueden bombear sangre rica en oxígeno de manera adecuada al organismo.
- **El Trasplante de Corazón** se ofrece a pacientes con IC terminal a quienes ya no se les puede controlar mediante el uso de medicamentos y otros tratamientos.

Su médico le explicará en mayor detalle los tratamientos que sean necesarios.

Para Obtener Más Información

Durante su estadía en el hospital, el sistema de Video a Pedido de Northwestern brinda acceso a información útil acerca del cuidado de la insuficiencia cardíaca (IC). Marque 6-2585 en su teléfono o pida al(la) enfermero(a) que le ayude a usar el sistema. Algunos títulos importantes son:

- Heart Failure: Getting Started with Treatment Título No. 170 (Inglés), Insuficiencia Cardíaca: Comenzando el Tratamiento No. 171 (Español).
- Heart Failure: Understanding Your Medications Título No. 172 (Inglés), Insuficiencia Cardíaca: Entendiendo sus Medicamentos No.173 (Español).
- Heart Failure: Learning to Cope Título No. 174 (Inglés), Insuficiencia Cardíaca: Aprendiendo a Sobrellevar No.175 (Español).
- Heart Failure: Eating to Feel Better Título No. 176 (Inglés), Insuficiencia Cardíaca: Comiendo para Sentirse Mejor No.177 (Español).
- Heart Failure: Getting Ready to Leave the Hospital Título No. 178 (Inglés), Insuficiencia Cardíaca: Preparándose para Salir del Hospital No.179 (Español).
- Smoking: Getting Ready to Quit Título No. 339 (Inglés), Consumo de Tabaco: Cómo Prepararse para Abandonar el Hábito No. 340 (Español).

Escriba y haga preguntas. Si no sabe qué preguntar o si tiene problemas para concentrarse, hable con su enfermero(a). En el Health Learning Center (Pabellón Galter en el tercer piso) también se encuentran disponibles estos videos.

Si tienen necesidades financieras o de otros recursos relacionados con su atención médica, comuníquese con el Case Management/Social Work Department (Departamento de Administración de Casos/Asistencia Social) de Northwestern Memorial Hospital al 312-926-2272.

Cuidado de Seguimiento

Durante su tratamiento de la IC, sus síntomas pueden cambiar o se pueden presentar nuevos síntomas. Si esto sucede, comuníquese de inmediato con su médico. Es importante seguir el plan de tratamiento y mantener informados a sus médicos y enfermeros(as) sobre cómo se siente, especialmente cambios repentinos. Informe cualquier inquietud para que sus médicos y enfermeros(as) puedan atender sus necesidades a fin de garantizar su comodidad.

Llame al 911 para ayuda de emergencia si se presenta alguna de las siguientes situaciones:

- Dificultad para respirar grave y constante.
- Desmayo o “desvanecimiento”.
- Malestar o dolor torácico que no alivia la nitroglicerina y dura más de 15 minutos.

Comuníquese con su médico o enfermero(a) si se presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Aumento en la dificultad para respirar, incluso en reposo o cuando intenta dormir.
- Frecuencia cardíaca rápida o irregular.
- Mareos al estar parado o sentado.
- Aumento rápido de peso (2 libras en 24 horas ó 3 a 5 libras o más en 1 semana).
- Tos con esputo espumoso o rosa.

Recursos de Información Médica

Para obtener más información, visite uno de los Health Learning Centers de Northwestern Memorial Hospital. Estas bibliotecas médicas de vanguardia están ubicadas en el tercer piso de Galter Pavilion y en el primer piso de Prentice Women’s Hospital. Hay disponibles profesionales que proporcionan información médica para ayudarle a encontrar la información que necesita y brindarle apoyo personalizado en forma gratuita. Puede comunicarse con los Health Learning Centers llamando al 312-926-LINK (5465) o enviar un correo electrónico a hlc@nmh.org.

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite nuestro sitio web en www.nmh.org.

Para solicitar asistencia en español, por favor llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112.

Northwestern Memorial es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y acepta, respeta y atiende con dignidad a todas las personas, sin discriminación en la contratación, el trabajo o la admisión o el acceso, o tratamiento en sus programas o actividades por motivos de raza, color, género, origen nacional, religión, discapacidad, impedimento, edad, Vietnam u otra situación de veterano, orientación sexual o cualquier otra situación protegida por la ley pertinente. Para solicitar TDD/TTY, dispositivos de ayuda auxiliares y servicios de interpretación en un idioma extranjero, llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112, número TDD para personas con problemas auditivos 312-926-6363. Todo problema relacionado con la Ley de rehabilitación de 1973 se debe dirigir al director de Employee Relations (Relaciones con los Empleados) o a su persona designada al 312-926-7297.

Desarrollado por: Cardiac Nursing with Division of Cardiology (Enfermería Cardíaca con División de Cardiología)

© Agosto de 2009 Northwestern Memorial Hospital

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite www.nmh.org.

1100-07

900640SP (08/09)

