

Insuficiencia cardíaca congestiva

De la insuficiencia cardíaca al éxito cardíaco



Health
System

Tabla de contenido

Entendiendo la insuficiencia cardíaca

¿Qué es la insuficiencia cardíaca congestiva (CHF)?	3
¿Cuál puede ser la causa?	3
¿Qué podría sentir?	3

Cómo vivir bien si se tiene insuficiencia cardíaca

Cuándo llamar para pedir ayuda	4
Control diario del peso	5
Zonas de insuficiencia cardíaca	6
Medicamentos para la insuficiencia cardíaca	7
Cómo consumir menos sal (sodio)	10
¿Cuánto puedo beber al día?	11
Aprendiendo a leer las etiquetas de los alimentos	12
Alimentos: lo que debo y no debo comer	13
Tabaquismo y alcohol	14
El día a día con insuficiencia cardíaca	14
Testamento de voluntades anticipadas	15
Depresión	15

En resumen

6 pasos para el éxito de la insuficiencia cardíaca	16
Recursos	17
Registro de peso diario	18

Entendiendo la insuficiencia cardíaca

¿Qué es la insuficiencia cardíaca congestiva (CHF)?

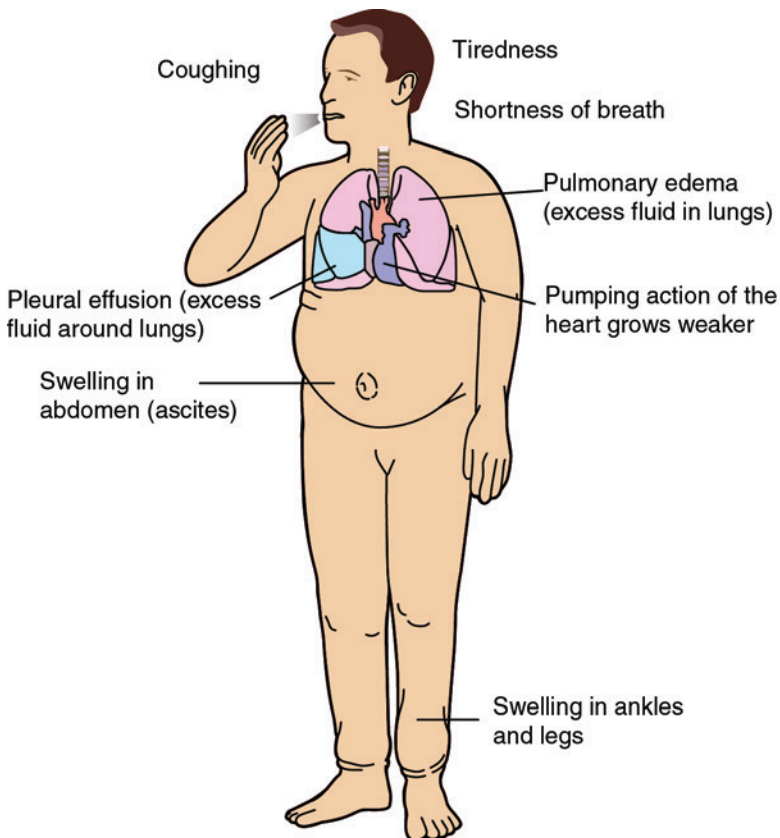
La insuficiencia cardíaca congestiva (Congestive Heart Failure, CHF) significa que el corazón no puede bombear bien la sangre, así que no necesariamente hace referencia a que el corazón se ha detenido. Si hay un mejor control de la presión arterial y de la diabetes, esto ayudará a que el corazón bombee la sangre más fácilmente.

¿Cuál puede ser la causa?

- Infarto de miocardio
- Fugas en las válvulas del corazón
- Hipertensión
- Diabetes

¿Qué podría sentir?

- Falta de aliento
- Hinchazón en el vientre o las piernas
- Pérdida del apetito o no puede comer mucho
- Necesidad de toser
- Fatiga
- Mareos
- Dolor en el pecho



Cómo vivir bien si se tiene insuficiencia cardíaca

Cuándo llamar para pedir ayuda

Llame al 9-1-1 para obtener ayuda si presenta los siguientes síntomas:

- Malestar o dolor en el pecho que dura más de 15 minutos y no mejora ni con nitroglicerina ni con el reposo
- Insuficiencia respiratoria grave y continua
- Mareo o desmayo
- Se despierta repentinamente con dificultad para respirar

Llame a su médico de inmediato si:

- Tiene más dificultad para respirar de lo normal
- Tiene insuficiencia respiratoria mientras descansa
- No puede dormir por dificultades respiratorias
- Necesita dormir sentado o usar más almohadas de lo habitual para respirar bien
- Tiene constantes latidos cardíacos rápidos o extraños que le causan mareos
- Tos acompañada de un líquido blanco espumoso
- Tiene la sensación de que se va a desmayar
- Su peso aumenta más de tres libras en un día o cinco libras en una semana





Control diario del peso

Es importante controlar su peso.

- El aumento de peso es la primera señal de que su insuficiencia cardíaca puede estar empeorando.
- Los pacientes pueden aumentar hasta 10 libras de peso de más con líquidos, antes de sentirse mal o hincharse.

Pésese diariamente...

- En las mañanas, a la misma hora después de orinar.
- Mientras usa la ropa con la que duerme, antes de comer o beber algo.
- Utilice la misma balanza, ubíquela en una superficie plana y dura.

Una vez hecho esto, anote su peso en el registro que se proporciona en la contraportada interior de este folleto y compárelo con su peso seco (el peso que tenía el día que le dieron el alta del hospital).

Si aumenta más de tres libras en un día o cinco libras en una semana, llame a su médico.

Zonas de insuficiencia cardíaca

TODO BIEN - ZONA VERDE

- NO presenta insuficiencia respiratoria
- NO aumenta más de 2 libras en 1 día (el peso puede variar de 1 a 2 libras en un día)
- NO tiene hinchazón en los pies, tobillos, piernas o abdomen
- NO tiene dolor en el pecho
- NO hay otros síntomas significativos

PRECAUCIÓN - ZONA AMARILLA (LLAME A SU MÉDICO)

- Aumenta 3 libras en 1 solo día O aumenta 5 libras en 1 semana
- MAYOR insuficiencia respiratoria
- Necesita dormir erguido en una silla para poder respirar
- MAYOR hinchazón en los pies, tobillos, piernas o abdomen
- Tos seca y cortante
- Se siente MÁS cansado de lo habitual
- Mareos
- Siente malestar general, sabe que le pasa algo

EMERGENCIA - ZONA ROJA (BUSQUE AYUDA AHORA, LLAME AL 9-1-1)

- Le cuesta respirar
- Insuficiencia respiratoria, incluso cuando está sentado y sin moverse
- Siente dolor en el pecho
- Tiene confusión o no puede pensar con claridad



Medicamentos para la insuficiencia cardíaca

La mayoría de las personas con insuficiencia cardíaca necesitan más de 3 medicamentos. Es posible que le administren cualquiera de los siguientes:

Ace, ARBs o ARNIs

¿Qué hacen?

- Bajan la presión sanguínea
- Facilitan el bombeo del corazón

¿Qué posibles efectos secundarios hay?

- Al bajar la presión arterial, puede que se sienta mareado
- Tos seca
- Hinchazón de la boca, los labios o la lengua (llame a su médico inmediatamente)

Antagonistas de los receptores de aldosterona

¿Qué hacen?

- Es una píldora de agua que ayuda a eliminar la sal y líquido para mantener el potasio

¿Qué posibles efectos secundarios hay?

- Aumento de potasio
- Presión arterial baja
- Ginecomastia (crecimiento excesivo de las glándulas mamarias en los hombres)

Betabloqueadores

¿Qué hacen?

- Bajan la presión arterial y ralentizan la frecuencia cardíaca
- Con el tiempo, pueden fortalecer la acción de bombeo del corazón

¿Qué posibles efectos secundarios hay?

- Al bajar la presión arterial, puede que se sienta mareado
- Frecuencia cardíaca baja
- Cansancio
- Disfunción eréctil

Diuréticos (píldoras de agua)

¿Qué hacen?

- Ayudan a eliminar el agua al orinar, lo que le servirá para respirar mejor y tener menos hinchazón

¿Qué posibles efectos secundarios hay?

- Al bajar la presión arterial, puede que se sienta mareado
- Altos niveles de azúcar en la sangre
- Gota

Hidralazina y nitratos

¿Qué hacen?

- Juntos, abren venas y arterias para que el corazón no tenga que bombear con tanta fuerza.

¿Qué posibles efectos secundarios hay?

- Presión arterial baja
- Sarpullido, fiebre, dolor en las articulaciones e hinchazón

Potasio

¿Qué hace?

- Es un electrolito que su cuerpo necesita para funcionar correctamente.
- Es posible que usted tenga demasiado o muy poco potasio, lo que puede ser producto de algunos medicamentos. Haga siempre sus análisis de laboratorio según las indicaciones de su médico.

¿Qué posibles efectos secundarios hay?

- Debilidad muscular
- Latidos extraños del corazón

Evite los siguientes medicamentos de venta libre:

- Aleve (naproxeno sódico)
- Advil (ibuprofeno)
- Alka-Seltzer
- Antiácidos con alto contenido de sodio
- Medicamentos a base de hierbas, a menos que los recete un cardiólogo
- Pseudoefedrina

Tylenol, puede usarse si su médico lo aprueba

Tenga en cuenta: esta lista no incluye todos los efectos secundarios. Consulte el folleto y notifique a su médico si se producen efectos secundarios. Cumpla con cualquier examen o prueba que se le ordene para monitorear los efectos de los medicamentos.



Cómo tener éxito con los medicamentos:

- Al tomar los medicamentos, siga las indicaciones de su médico o farmacéutico
- No omita ninguna dosis, a menos que se lo indique su médico
- Lleve todos sus medicamentos a todas las citas en sus frascos de prescripción originales
- Informe a su médico sobre cualquier medicamento que esté tomando a base de hierbas
- Asegúrese de tener la suficiente cantidad de medicamentos hasta la próxima entrega
- Informe a su médico si no puede pagar por sus medicamentos



Cómo consumir menos sal (sodio)

La sal, también llamada sodio, se encuentra en muchos alimentos. Los pacientes con insuficiencia cardíaca no deben comer mucha sal, pues esta actúa como una esponja: absorbe el líquido y lo retiene en el cuerpo. Ahora bien, este líquido adicional puede dificultarle la respiración o hacer que se le hinchen los pies y el abdomen. Además, tener altas cantidades de sal en el cuerpo puede hacer que su medicamento sea menos efectivo.

Una dieta baja en sodio no contiene más de 2,000 mg de sodio por día. Siga estos consejos para reducir la sal en su dieta:

- Quite el salero del comedor
- No agregue sal al cocinar
- En lugar de sal, use hierbas o especias para dar sabor a los alimentos
- Elija mezclas de especias que digan *SIN SAL AGREGADA* o *SIN SAL*
- Evite cualquier condimento con la palabra “sal” en el nombre
- Evite la sal a base de potasio como NoSalt o NuSalt

Elija alimentos naturalmente bajos en sodio.

- Elija frutas, verduras, aves y pescado frescos o congelados, pues estos tienen muy poco sodio.
- Los frijoles secos, los guisantes, el arroz y las lentejas son excelentes opciones bajas en sal y sodio, siempre y cuando no agregue sal, grasa de cerdo o tocino al cocinarlos.

¿Cuánto puedo beber al día?

Beber demasiado líquido puede provocar:

- Aumento de peso
- Insuficiencia respiratoria
- Hinchazón
- Los medicamentos no tendrán el mismo efecto

MEDICIONES DE LÍQUIDOS

8 tazas = 64 oz = 2,000 ml = 2 litros

Piense en una botella de refresco de 2 litros como guía para la mayoría de los líquidos que debe consumir en un día.

Para medir la ingesta de líquidos

- Utilice una botella de 2 litros
- Cuando beba líquido o cualquier cosa que cuente como líquido, vierta esa cantidad de agua en la botella
- Cuando la botella esté llena, ya no debería tomar más líquidos por ese día

¿Qué se considera un líquido?

- Cualquier cosa que beba
- La gelatina, el pudín y el yogur
- El líquido de las sopas
- Sandía
- Cualquier cosa que se pueda convertir en líquido (hielo, paletas, helado)

Para medir la ingesta de hielo

- Ponga la misma cantidad de hielo que comerá o beberá en su botella y deje que se derrita

Consejos por si se le reseca la boca

- Tome un caramelo duro, sin azúcar y deje que se disuelva en su boca
- Use gomas de mascar
- Congele uvas o bayas y cómalas lentamente
- Deje que el hielo se derrita en su boca (recuerde, tiene que calcular la cantidad de líquido que habría en el hielo)

Alimentos: lo que debo y no debo comer

Alimentos que no debe comer

- Tocino, salchicha y jamón
- Comidas fritas
- Mantequilla, queso, salsas y aderezos para ensaladas

Alimentos que puede comer

- Pollo y pescado a la parrilla
- Alimentos a la parrilla, horneados o al vapor
- Aceite y vinagre en lugar de aderezo para ensaladas

VERDE

Estos alimentos son bajos en sodio; elíjalos con más frecuencia.

- Panes de levadura
- La mayoría de los cereales fríos
- Pasta, arroz y avena envasada sin sal
- Verduras frescas o congeladas
- Fruta fresca, congelada o enlatada
- Leche descremada o al 1 %
- Yogur
- Mozzarella, parmesano o queso suizo
- Carne fresca (pollo, ternera, pescado)
- Huevos

AMARILLO

Estos alimentos se pueden elegir cuando la etiqueta diga **SIN SAL AGREGADA**, **SIN SAL** o **BAJA EN SODIO**.

- Migas de pan
- Vegetales enlatados
- Sopa enlatada
- Alimentos congelados
- Salsas
- Ketchup, aderezos para ensaladas y otros condimentos
- Salsa Worcestershire (salsa inglesa)

ROJOS

Estos alimentos tienen un alto contenido de sodio y deben elegirse con menos frecuencia.

- Panes y galletas saladas
- Galletas, pan de maíz y panes rápidos hechos con bicarbonato de sodio
- Verduras congeladas con salsa
- Pepinillos
- Chucrut u otras verduras encurtidas
- Suero de la leche
- Queso procesado y otros quesos
- Carnes procesadas (carnes frías, tocino, salchichas)
- Carnes procesadas enlatadas (jamón endiablado, salchichas vienesas, chile)
- Mantequilla o margarina salada
- Cubitos de caldo
- La mayoría de las salsas (salsa de soja, salsa Dale's, salsa BBQ)
- Aceitunas

Tabaquismo y alcohol

Dejar de fumar

Fumar puede empeorar la insuficiencia cardíaca. Si desea dejar de fumar, algunas ideas interesantes para ayudarlo con ello son:

S = “Set”: establezca una fecha de inicio

T = “Tell”: dígame a su familia, amigos y compañeros de trabajo que va a dejar de fumar

A = “Ahead of time”: piense antes en qué será lo más complejo

R = “Remove”: retire los cigarrillos y tabacos de su automóvil, casa y trabajo

T = “Talk”: hable con su médico sobre cómo obtener ayuda para dejar de fumar

El Center for Lung Health del Huntsville Hospital ofrece clases Freedom from Smoking®, un programa de ocho semanas para dejar de fumar de la American Lung Association. Llame al (256) 265-7071 para obtener información.

Evite el consumo de alcohol

El alcohol puede ser perjudicial para los pacientes con insuficiencia cardíaca, por lo que es mejor discutir con su médico sobre su consumo de alcohol. Cualquier alcohol (cerveza, vino, licor, moonshine) debe contar como uno de los líquidos que consume durante el día.

El día a día con insuficiencia cardíaca

Objetivos de actividad física

- La mayor cantidad de días de la semana que pueda, practique alguna actividad física durante 30 minutos,
- puede dividir este tiempo en tres secciones de 10 minutos por día.

Objetivos para caminar (¡comience lentamente!)

¿Cómo empezar?

- Semana 1: camine dos veces al día entre 5 y 10 minutos
- Semana 2: camine dos veces al día entre 10 y 20 minutos
- Semana 3: camine todos los días entre 20 y 30 minutos

Puede comenzar caminando tan solo 5 minutos cada día e ir aumentando el tiempo gradualmente.

Señales que indican que se está excediendo

Reduzca la velocidad o deténgase si presenta alguno de los siguientes síntomas mientras está realizando alguna actividad física:

- Insuficiencia respiratoria que le impide pronunciar una oración completa
- Insuficiencia respiratoria que no mejora entre los 5 y 10 minutos posteriores a la interrupción de la actividad
- Mareos o aturdimiento que duran más de 10 a 15 minutos

Si tiene alguno de estos síntomas mientras realiza la actividad física, disminuya la velocidad y si los síntomas no mejoran, detenga la actividad. **Llame al 9-1-1 si el dolor en el pecho u otros síntomas no mejoran.**

Actividad sexual

- Hable abiertamente con su pareja sobre sus necesidades sexuales.
- Elija un momento para el sexo en el que se sienta descansado.
- Evite las relaciones sexuales después de comer mucho o beber alcohol.
- Tenga relaciones sexuales en una habitación cómoda donde no haga ni demasiado calor ni demasiado frío.
- Utilice juegos previos para ayudar a su corazón a prepararse para el sexo.
- No apoye todo su peso en los brazos.
- Tenga relaciones sexuales en posiciones menos estresantes, como acostado boca abajo o de costado.

Empleo

Pregúntele a su médico sobre una fecha de “regreso al trabajo” y cualquier restricción que pueda tener.

Testamento de voluntades anticipadas

Al tener cualquier enfermedad crónica, es una buena idea completar un testamento de voluntades anticipadas que le permita indicar claramente sus deseos médicos. Piense qué tipo de tratamiento desearía o no desearía si no pudiera hablar por sí mismo debido a un grave deterioro de su salud. Por ejemplo, ¿le gustaría un tubo de respiración si no pudiera respirar bien por sí mismo? ¿le gustaría recibir compresiones en el pecho si su corazón se detuviera? Su equipo de atención médica desea seguir su voluntad, por lo que si tiene preferencias médicas, ¡háganoslo saber! La preparación de una directiva anticipada puede ayudar a reducir el estrés para usted, sus cuidadores y sus seres queridos. Solicite hablar con un facilitador del plan de atención anticipada para obtener más información o para recibir ayuda al completar su testamento de voluntades anticipadas.

Depresión

- Ver a un consejero puede ayudarlo con algunas de sus preocupaciones y hacerlo sentir mejor.
- Siga su plan de ejercicios o actividades haciendo las cosas que disfruta.
- Pase una buena noche de sueño.
- Informe a su médico si tiene algún sentimiento de ansiedad, desesperanza, tristeza o estado de ánimo “que lo haga sentir vacío” o si está irritable, inquieto o con falta de energía.

Línea de emergencias sobre el suicidio: 1-800-273-8255

SPEAK (*Suicide Prevention Empowerment Awareness Knowledge*),

(*Conocimiento de concienciación sobre empoderamiento para la prevención del suicidio*)

app: huntsvillehospitalfoundation.org/speak-suicide-prevention

En resumen

6 pasos para el éxito de la insuficiencia cardíaca

1. Pésese todos los días.

- Todas las mañanas, pésese y sea constante en el horario.
- Antes de hacerlo, orine.
- Pésese con la ropa con la que duerme, anote su peso y compárelo con su peso seco.
- Si aumenta más de tres libras en un día o cinco libras en una semana, llame a su médico.

2. Tome sus medicamentos tal como se indica en las etiquetas de los frascos.

- No se salte ninguna dosis aunque se sienta bien.
- Informe a su médico si tiene algún efecto secundario después de tomar los medicamentos.
- Semanalmente, revise sus medicamentos para asegurarse de que aún tiene suficientes.
- Tomar su medicamento para la diabetes y la presión arterial según las indicaciones también lo ayudará a controlar su insuficiencia cardíaca.

3. Limite la sal y los líquidos.

- Lea las etiquetas de los alimentos.
- No agregue sal a sus alimentos ni en la preparación ni durante el consumo de estos.
- Limite la cantidad de líquidos que consume a 2 litros.

4. Siga su programa de actividades.

- Moverse le ayudará a tener más energía y a sentirse mejor.
- Empiece despacio y deje de hacer ejercicio si siente dolor en el pecho, se mareo o le falta el aliento hasta el punto de no poder pronunciar una frase completa.
- Hable con su médico cuando pretenda retomar su actividad sexual.

5. Sepa cuándo buscar ayuda.

- Llame al 9-1-1 si tiene un dolor en el pecho que dure más de 15 minutos y no mejora ni con nitroglicerina ni con reposo, o si tiene insuficiencia respiratoria grave, mareos o desmayos.
- Llame a su médico si se encuentra en la zona “amarilla” o “roja”.

6. Asista a todas sus citas médicas.

- Cada vez que visite al médico, traiga sus medicamentos y los registros de peso que haya hecho.
- Realícese todas las muestras de laboratorio u otras pruebas que le ordenen.

Recursos

American Heart Association

heart.org/

CASA

(256) 533-7775

Se especializa en el acondicionamiento de los hogares para el invierno, transporte (para mayores de 60 años), rampas, barras de apoyo (que no dependen de la edad) y de la donación de equipo médico.

Community Free Clinic

410 Sivley Road SW

Huntsville, AL 35801

(256) 533-2910

hsvfreeclinic.org

Proporciona atención médica, educación y medicamentos gratuitos a las personas del condado de Madison que no tengan beneficios de atención médica.

Mobile Medical Unit

(256) 265-8317

Proporciona exámenes de salud gratuitos en todo el condado de Madison.

HH Cardiac Rehab

Cardiac Rehab es un programa supervisado médicamente y diseñado para ralentizar o incluso revertir la progresión de la enfermedad cardíaca y reducir el riesgo de otro evento cardíaco. Los servicios ofrecidos incluyen planes de rehabilitación personal, educación y asesoramiento y ejercicio supervisado.

HH Congestive Heart Failure Clinic

Brinda atención ambulatoria a personas que están en diferentes etapas de insuficiencia cardíaca. La atención se presta en colaboración con el director médico, el cardiólogo primario, un equipo multidisciplinario de proveedores clínicos y el paciente para incluir a sus miembros de apoyo.

National Heart, Lung and Blood Institute

nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hf

Senior RX

100 North Side Square

Huntsville, AL 35801

(256) 532-3345

Ofrece asistencia a personas mayores (con más 55 años) en cuanto a medicamentos y transporte.

TARCOG

(256) 830-0818

Servicios para personas mayores (atención extendida)




Fuentes de esta publicación:

- Huntsville Hospital Congestive Heart Failure Clinic
- Heart Failure Society of America




Registro de peso diario




Meta (peso seco): _____




Lleve este registro a su cita médica.




DÍA 1	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:   	




DÍA 2	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:   	




DÍA 3	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:   	




DÍA 4	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:   	




DÍA 5	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:   	




DÍA 6	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:   	




DÍA 7	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:   	




DÍA 8	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:   	




DÍA 9	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:   	




DÍA 10	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:   	




DÍA 11	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:   	




DÍA 12	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:   	




DÍA 13	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:   	




DÍA 14	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:   	




DÍA 15	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:	  




DÍA 16	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:	  




DÍA 17	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:	  




DÍA 18	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:	  




DÍA 19	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:	  




DÍA 20	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:	  




DÍA 21	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:	  




DÍA 22	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:	  




DÍA 23	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:	  




DÍA 24	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:	  




DÍA 25	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:	  

DÍA 26	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:	  

DÍA 27	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:	  

DÍA 28	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:	  

DÍA 29	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:	  

DÍA 30	Fecha:	Peso:
	ZONA Seleccione una:	  

Heart Failure Clinic

Blackwell Medical Tower,
Lobby Level, Suite 300

201 Sivley Road • Huntsville, AL 35801

Teléfono (256) 265-6566

Fax (256) 265-6881



HUNTSVILLE HOSPITAL
FOUNDATION
Serving Huntsville & Madison Hospitals

Para apoyar este programa, contáctenos.

801 Clinton Avenue E. • Huntsville, AL 35801
(256) 265-8077 • huntsvillehospitalfoundation.org

¡Cada donación hace la diferencia! Su donación deducible de impuestos a la fundación ayudará a proporcionar equipos que salvan vidas, así como salud y esperanza a nuestros pacientes.

