

Insuficiencia cardíaca crónica Chronic Heart Failure

¿Qué es la insuficiencia cardíaca crónica?

La insuficiencia cardíaca crónica es una enfermedad en la cual el músculo del corazón está debilitado y no puede bombear con tanta eficiencia como lo hace normalmente. Aun cuando puede ser una amenaza para la vida, usted puede controlar los síntomas, evitar visitas innecesarias al hospital y vivir una vida más larga y sana asumiendo el control de su afección y trabajando en colaboración con el equipo de cuidado de su salud.

Síntomas de insuficiencia cardíaca crónica

Entre los síntomas comunes de insuficiencia cardíaca crónica están la falta de aliento, cansancio, subida de peso e hinchazón de los tobillos y/o abdomen. Es importante que hable con su médico o enfermera especializada en insuficiencia cardíaca acerca de cualquier nuevo síntoma o empeoramiento de los actuales.

Cómo manejar la insuficiencia cardíaca crónica

Las tres principales cosas que puede hacer son:

1. **Tome sus medicamentos según lo prescrito.** Le pueden recetar diversos medicamentos. Si encuentra que no le están haciendo efecto o que le causan problemas, o si tiene alguna pregunta, hable con su médico, enfermera especializada en insuficiencia cardíaca o farmacéutico.
2. **Monitoree y controle su equilibrio hídrico.** Esto incluye una rutina diaria de pesarse, controlar su ingestión de líquidos, limitar la ingestión de sal y tomar medicamentos (diuréticos) según las indicaciones médicas.
3. **Haga cambios a largo plazo en su estilo de vida.** Es importante no fumar, limitar las bebidas con cafeína y el alcohol, disfrutar de una alimentación sana, realizar actividad física y lograr y mantener un peso corporal saludable.

Es posible además que pueda asistir a un programa especializado que le ayudará a manejar su enfermedad y evitar futuras hospitalizaciones.

Vivir con insuficiencia cardíaca crónica puede ser un desafío, y es normal sentirse preocupado, triste o deprimido de vez en cuando. Sin embargo, si se siente triste o desdichado la mayor parte del tiempo, debe hablar con su médico ya que la depresión es una afección tratable que presentan muchas personas con insuficiencia cardíaca crónica.

Vuelva esta página para ver sus “action plans” que le asesoran sobre su rutina diaria y cuándo obtener atención médica.

El folleto de la Heart Foundation “Living well with chronic heart failure” explica en más detalle esta enfermedad y su manejo. Ofrece consejos prácticos para controlar los síntomas y manejar el equilibrio hídrico, y contesta algunas de las preguntas que las personas con insuficiencia cardíaca crónica hacen a menudo. Le ayudará a entender mejor su enfermedad y tratamiento, como también ayudará a guiar sus conversaciones con el equipo de cuidado de su salud. Para obtener un ejemplar de este folleto, llame a la Heart Foundation al 1300 36 27 87.

'Action plan' para la insuficiencia cardíaca crónica

Nota: Es importante que usted, junto con su equipo de cuidado de la salud, formule un plan de acción individualizado, que tome en cuenta la gravedad de su insuficiencia cardíaca, cualquier otro problema de salud que pudiera tener y sus preferencias respecto al cuidado de la salud.

Todos los días:

- Pésese y mantenga un registro de su peso.
- Restrinja la ingestión de líquidos y de sal, según le recomiende su médico.
- Tome sus medicamentos siguiendo las indicaciones médicas.
- Manténgase físicamente activo.
- Recuerde llamar por asistencia médica cuando sea necesario (ver más abajo).

Llame lo antes posible a su médico o enfermera especializada en insuficiencia cardíaca si:

- sube o baja más de 2 kilos en 2 días
- empeora su falta de aliento con sus actividades normales
- su corazón late muy rápido
- está muy mareado, o pierde el conocimiento (se desmaya)
- su angina está empeorando
- presenta más hinchazón en los tobillos, piernas o abdomen
- tose mucho, especialmente en la noche
- se siente en general más cansado o triste que de costumbre.

Si presenta angina:

- pare inmediatamente lo que esté haciendo y descanse.
- si el reposo por sí solo no produce alivio rápido o efectivo, tome una dosis de su medicamento para la angina.
- si la angina no se alivia dentro de los siguientes 5 minutos, tome otra dosis del mismo medicamento.
- si con reposo y medicación la angina no se ha aliviado completamente dentro de los 10 minutos de su aparición O es fuerte O empeora rápidamente, **se trata de un caso de urgencia. Obtenga ayuda rápidamente. Llame al triple cero (000)* y pida una ambulancia.** No cuelgue. Espere asesoramiento del operador del 000.

* Si no responden al 000 desde su teléfono celular, marque el 112.

Llame al triple cero (000)* y pida una ambulancia si:

- tiene súbitamente grave falta de aliento
- está sufriendo de nuevos desvanecimientos

*Si no responden al 000 desde su teléfono celular, marque el 112.

For more information, refer to the source of this action plan—the Heart Foundation booklet 'Living well with chronic heart failure'.

© 2008 National Heart Foundation of Australia. INF-043-C-SPA

Terms of use: This material has been developed for general information and educational purposes only. **It does not constitute medical advice.** Please consult your healthcare provider if you have, or suspect you have, a health problem. The information contained in this material has been independently researched and developed by the National Heart Foundation of Australia and is based on the available scientific evidence at the time of writing. It is not an endorsement of any organisation, product or service. Whilst care has been taken in preparing the content of this material, the National Heart Foundation of Australia and its employees cannot accept any liability, including for any loss or damage, resulting from the reliance on the content, or for its accuracy, currency and completeness. This material may be found in third parties' programs or materials (including but not limited to show bags or advertising kits). This does not imply an endorsement or recommendation by the National Heart Foundation of Australia for such third parties' organisations, products or services, including these parties' materials or information. Any use of National Heart Foundation of Australia material by another person or organisation is done so at the user's own risk. The entire contents of this material are subject to copyright protection.

