

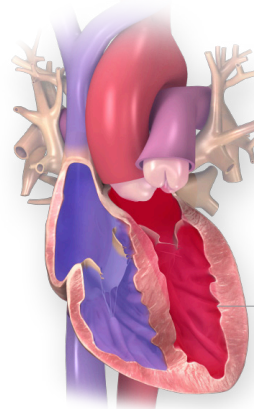


¿Qué es la insuficiencia cardiaca?

Si tiene insuficiencia cardiaca, no está solo. En la actualidad, aproximadamente 6 millones de personas en los Estados Unidos viven con ella. De hecho, es una de las razones más comunes por la cual las personas de 65 años de edad o más ingresan al hospital. El desarrollo de la insuficiencia cardiaca puede llevar años.

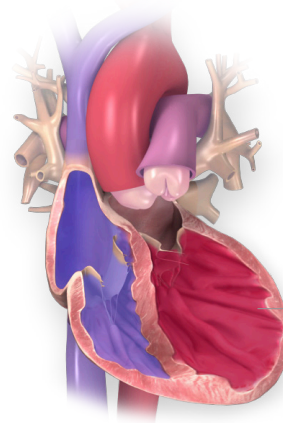
Los síntomas de insuficiencia cardiaca generalmente se desarrollan con el tiempo a medida que su corazón se debilita y no puede bombear la sangre que su cuerpo necesita. La insuficiencia cardiaca generalmente resulta en un corazón agrandado (ventrículo izquierdo).

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad a largo plazo (crónica) grave. Pero, con el tratamiento médico adecuado y atención a su estilo de vida, puede vivir una vida completa y activa.



El corazón normal tiene fuertes paredes musculares que se contraen para bombear la sangre a todas las partes del cuerpo.

Del músculo del corazón bombea la sangre hacia el ventrículo izquierdo. ventricle.



La insuficiencia cardiaca es una condición que hace que el músculo de la pared del corazón se debilite lentamente y se agrandan, la prevención de que el corazón bombee suficiente sangre.

¿Su corazón se detiene?

Cuando usted tiene insuficiencia cardiaca, no significa que su corazón haya dejado de latir. Quiere decir que su corazón no bombea suficiente sangre. El corazón sigue funcionando, pero el cuerpo no satisface sus necesidades de sangre y oxígeno.

La insuficiencia cardiaca empeora si no se trata. Lo mejor que puede hacer es seguir las instrucciones de su profesional de la salud y hacer los cambios necesarios en su dieta, actividad física y estilo de vida. Esto le ayudará a disfrutar de la mejor calidad de vida posible.

¿Qué puede suceder?

- El corazón no bombea la suficiente cantidad de sangre.
- La sangre se acumula en las venas.
- Se acumula líquido en el cuerpo, causando hinchazón en los pies, los tobillos y las piernas. A esto se le llama "edema".
- Se acumula líquido en los pulmones, lo que se conoce como "edema pulmonar".
- El cuerpo no recibe suficiente sangre, alimento y oxígeno.

¿Cuáles son los síntomas de la insuficiencia cardíaca?

- Falta de aire, sobre todo cuando la persona se acuesta
- Sensación de cansancio, agotamiento (fatiga)
- Tos o silbidos, especialmente cuando la persona hace ejercicios o se acuesta
- Hinchazón en los pies, tobillos y piernas
- Aumento de peso debido a la retención
- Confusión o falta de claridad mental

¿Cuáles son las causas?

La dos causas más comunes de insuficiencia cardíaca en Estados Unidos son la presión arterial alta y la enfermedad de arteria coronaria (CAD). La enfermedad de arteria coronaria se manifiesta cuando las arterias que proveen de sangre al corazón se estrechan por la acumulación de depósitos grasos denominados placas.

Otros factores de riesgo comunes que llevan a la insuficiencia cardíaca son:

- Tener sobrepeso o estar obeso

(continuado)



¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

- Diabetes tipo 2
- Fumar
- Colesterol alto
- Síndrome metabólico
- Apnea del sueño
- Abuso del consumo de alcohol o drogas

Otras afecciones que pueden causar insuficiencia cardíaca incluyen:

- Un ataque al corazón anterior que ha dañado el músculo cardíaco
- Defectos cardíacos de nacimiento
- Enfermedad de las válvulas cardíacas
- Enfermedades del músculo cardíaco
- Infección del corazón y/o de las válvulas cardíacas
- Ritmo cardíaco anormal (arritmias)

¿Cómo se trata?

- Se le pueden recetar medicamentos para fortalecer su corazón y diuréticos para ayudar a su cuerpo a eliminar el exceso de líquido.

- Su profesional de la salud le recomendará una dieta baja en sodio (sal).
- Es posible que le suministren oxígeno para usar en el hogar.
- Quizás necesite hacer ciertos cambios en el estilo de vida.
- Se puede necesitar cirugía o dispositivos cardíacos.

¿Cómo puedo tratar mi insuficiencia cardíaca?

- Siga los consejos de su profesional de la salud.
- Si fuma, deje de hacerlo.
- Tome los medicamentos exactamente como se indica en la receta.
- Verifique su peso todos los días para estar alerta al aumento de peso repentino.
- Registre su consumo diario de líquidos.
- Revise su presión arterial todos los días.
- Pierda peso o mantenga su peso actual según las recomendaciones del médico.
- Evite o limite el consumo de alcohol y cafeína.
- Siga una dieta saludable para el corazón.
- Disminuya el consumo de sodio (sal).
- Sea físicamente activo.
- Descanse bien.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbase en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Qué medicamentos tendré que tomar?

¿Cuánto es subir demasiado de peso?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables y así reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, controlar su afección o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon obtener más información.