







HOSPITAL
El Pilar

Unidad de Cardiología

Entendiendo la **Insuficiencia Cardíaca**

»» Una guía práctica que le ayudará comprender y formar nuevas rutinas para mejorar su estilo de vida.

Índice

 Insuficiencia Cardíaca	05
 Signos y Síntomas	08
 Estilo de Vida	11
 Actividad Física	14



El objetivo del departamento de cardiología es tener un amplio sentido de compromiso y responsabilidad, elevado nivel de profesionalismo, ética y sentido humano. El equipo de especialistas unido a la incorporación continua de tecnología de última generación permite abordar todas las especialidades de la cardiología actual desarrollando tratamientos e intervenciones de alta complejidad.





01. Insuficiencia Cardíaca


La falla cardíaca (o insuficiencia cardíaca) es la afección en la cual el corazón es incapaz de cumplir su función de bombear sangre (cargada de oxígeno y nutrientes) a todas las células del cuerpo, para que puedan funcionar normalmente.

Se caracteriza por la presentación de síntomas como falta de aire, cansancio, o dificultad para respirar al acostarse; así como signos de retención de líquidos en el cuerpo, principalmente en piernas, abdomen o pulmones.


Causas de la insuficiencia cardíaca:

Muchas de las enfermedades del corazón en su evolución pueden derivar en insuficiencia cardíaca, las causas principales son:

-  **Enfermedad arterial coronaria:** Cuando el colesterol y las grasas se depositan en las arterias, forman placas de grasa que obstruyen la arteria, entonces menos sangre alcanza el músculo cardíaco.
-  **Infarto de corazón previo (infarto al miocardio):** Un infarto al miocardio ocurre cuando una arteria que supe sangre al corazón se obstruye, La pérdida de oxígeno y nutrientes causa daño al músculo cardíaco y parte de él esencialmente muere.
-  **Hipertensión arterial:** La presión arterial descompensada eleva el doble el riesgo de una persona de sufrir un ataque cardíaco. Cuando la presión dentro de los vasos sanguíneos es alta, el corazón debe bombear más fuerte de lo normal para mantener la sangre circulando, lo que afecta su función y con el tiempo las cámaras se vuelven más grandes y débiles.
-  **Válvulas anormales:** Los problemas valvulares pueden ser el resultado de varias causas como infecciones, envejecimiento o defectos de nacimiento. Cuando las válvulas no se abren o cierran correctamente durante cada latido, el músculo cardíaco debe bombear más fuerte para mantener la sangre circulando, si no se repara, con el tiempo el corazón fallará.
-  **Enfermedad del músculo cardíaco (miocardiopatía) o inflamación (miocarditis):** Cualquier daño al músculo cardíaco, tanto por el uso de drogas como tóxicos, alcohol, infecciones virales o razones desconocidas, incrementan el riesgo de tener insuficiencia cardíaca.

 **Defectos cardíacos al nacer (Defectos congénitos):** Si el corazón y sus cámaras no se forman correctamente, la función del corazón puede ser afectada.

 **Enfermedad pulmonar severa:** Cuando los pulmones no trabajan como deben, el corazón encuentra un obstáculo en su función.

 **Diabetes:** La diabetes incrementa el riesgo de falla cardíaca por varios mecanismos. Los diabéticos tienden a ser obesos, hipertensos y con colesterol alto, todo lo cual aumenta los riesgos de un daño.

La función del médico es establecer con cada paciente cuál es la o las causas responsables y explicarle al mismo qué es lo que está ocurriendo en su caso particular y cómo va a resolver el problema, ya sea con medicamentos o tratamientos especiales.

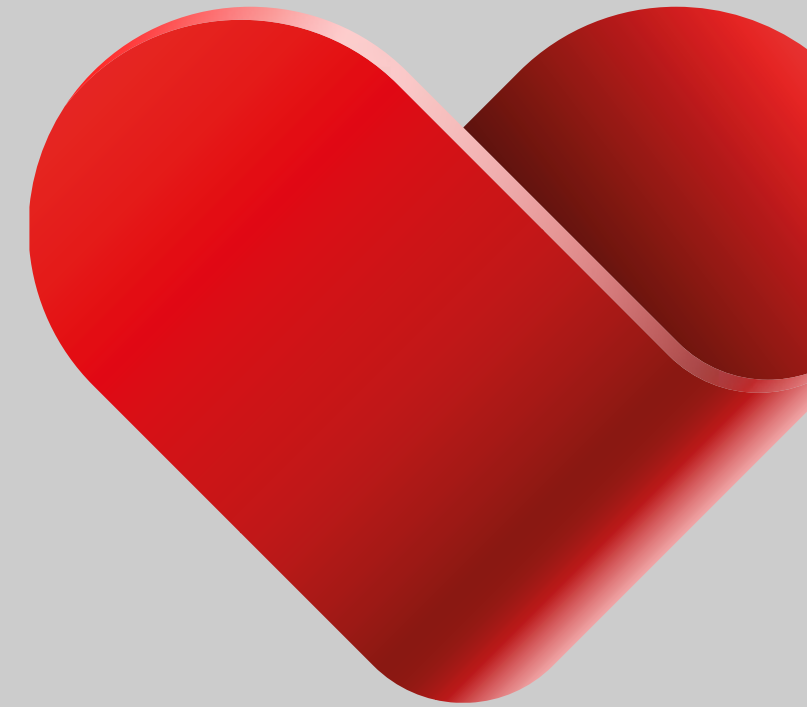
» **¿A quiénes afecta?** : La insuficiencia cardíaca afecta a personas de todas las edades, desde niños y jóvenes hasta personas maduras y de edad avanzada. Sin embargo, es más común en personas mayores.



Tipos de insuficiencia cardíaca

» **ICS (Insuficiencia Cardíaca Sistólica)**
Donde se afecta la fuerza de contracción del corazón.

» **ICD (Insuficiencia Cardíaca Diastólica)**
Donde se afecta el mecanismo de relajación del corazón.
*Los medicamentos usados para el tratamiento pueden variar.



02. Signos y Síntomas

Los síntomas (lo que la persona siente) y los signos (lo que el médico puede ver al examinar al paciente), varían dependiendo del tipo y causa de la insuficiencia cardíaca. En general existen síntomas clásicos que se pueden presentar en otras enfermedades, pero que, de estar presentes, deben hacernos sospechar que el corazón puede estar fallando.



Si usted experimenta:

- **Disnea:** Dificultad para respirar al hacer ejercicio, con las actividades diarias o en reposo.
- **Edema de miembros inferiores:** los pies se hinchan sobre todo por las tardes.
- **Nicturia:** Se levanta a orinar varias veces en la noche.
- **Disnea paroxística nocturna:** Se levanta en la noche con falta de aire y tiene que sentarse o levantarse para aliviar el problema.
- **Palpitaciones:** Siente que el corazón late en forma rápida e irregular.
- **Fatiga fácil:** Se cansa fácilmente con actividades que antes toleraba bien.
- **Cianosis:** Se le ponen azules o morados los labios, las manos o la boca.
- **Frialdad y palidez de las extremidades Tose o se siente agitado**
- **Dolor u opresión en el pecho:** Se presenta durante los esfuerzos o en reposo.



¿Cuándo Comienza?

El tiempo de aparición es variable y depende del tipo y la causa de la insuficiencia. Por ejemplo, en un infarto del miocardio extenso, la insuficiencia cardíaca comienza en horas o semanas, pero si la causa es hipertensión arterial no controlada adecuadamente, puede tardar meses o años en aparecer. Lo más importante es no esperar a que el paciente se sienta mal para buscar ayuda médica porque podría ser muy tarde. El cardiólogo puede hacer un diagnóstico a tiempo utilizando el ecocardiograma (ultrasonido especial para evaluar el corazón) para valorar la función de su corazón.

¿Se puede curar?

La insuficiencia cardíaca es una condición seria y usualmente no tiene una cura completa. Deliberadamente usamos la frase “vivir con insuficiencia cardíaca” porque es realmente lo que el paciente aprende a hacer. En la mayoría de los casos, la insuficiencia cardíaca puede ser manejada con medicamentos y realizando cambios en los hábitos como la dieta y ejercicio. La ayuda de los familiares y amigos es vital. Estos cambios usualmente son la clava para una vida plena.

Con educación continua de la población general y de los pacientes en particular, con consultas tempranas al cardiólogo, con medicamentos modernos y eficaces y con la conciencia de las autoridades de salud, se podrá abordar en forma adecuada el manejo de la falla cardíaca.

O3. Cómo vigilar los síntomas

Datos a tomar en cuenta:

O1: mida su peso todos los días y este muy pendiente de la aparición de la inflamación o hinchazón (ejemplo: en piernas o abdomen) o mayor dificultad para respirar

- Verifique su peso todas las mañanas en la misma báscula, sobre una superficie dura y estable, con poca ropa.
- Siempre que se pese, hágalo después de ir al baño y antes de ingerir alimentos
- Lleve un registro por escrito de su peso y preséntelo en su revisiones en la consulta
- Si sube 2 a 3 lbs durante un día, o si sube 5lbs en 3 o 4 días, comuníquelo a la unidad de falla cardíaca. Puede que su médico le indique acudir de forma precoz a revisión, o aumentar transitoriamente la dosis de furosemida (diurético).

O2: monitoree su presión arterial

- Tome su presión arterial al menos 2 a 3 veces por semana, especialmente cuando experimente síntomas de falla cardíaca. Lleve un registro de sus lecturas de presión arterial y preséntelo en sus revisiones en consulta.
- Técnica correcta de medición de presión arterial: en una habitación tranquila luego de 5min de reposo, estando, sentado en una silla con respaldo y la mano apoyada en una mesa, se deben realizar 3 mediciones de presión arterial en cada sesión, realizadas con 1 a 2 minutos de diferencia; anotando en su registro el segundo y tercer valorar medido.



04. Estilo de Vida

¡Alcance un peso saludable! El sobrepeso incrementa la carga de trabajo que tiene el corazón. Si bajamos de peso a través de dieta y actividad física se incrementa nuestra masa muscular, lo cual facilita la respiración y nos hace sentir más saludables y con mayor energía.

Dieta recomendada:

A pesar de la enfermedad, es posible para el paciente disfrutar de la mayoría de los alimentos, siempre y cuando ponga en práctica algunas recomendaciones. Alimentarse de forma óptima reduce el grado de estrés al corazón, y puede prevenir o reducir el edema (retención de líquidos).

Recomendaciones para su alimentación:

- ♥ **De 5 a 6 tiempos de comida:** Las comidas deben ser frecuentes y pequeñas para disminuir el esfuerzo del corazón. Desayuno, merienda, almuerzo, merienda, cena y merienda (opcional).
- ♥ **Baja en grasa:** De preferencia que sean alimentos asados, hervidos, horneados o a la parrilla. (No consuma de otra forma).
- ♥ **Bajo en colesterol:** Evite alimentos de origen animal grasos como:
 - Embutidos: mortadela, salchicha, salchichón, chorizo, salami, jamón y paté.
 - Carnes gordas: chicharrones, chuletas, costillas de res y de cerdo.
 - Quesos amarillos/maduros: cheddar, suizo, gouda, Edam, Monterrico, tipo americano.

Con respecto a la sal:

La sal (contiene sodio) provoca que se acumule más líquido en nuestro cuerpo y que el corazón tenga que trabajar más bombeando ese líquido adicional. Si se reduce la cantidad de sal en su dieta, se sentirá más saludable, sus medicamentos tendrán mayor efectividad y esto le ayudará a evitar las hospitalizaciones por Falla Cardíaca.

Una dieta baja en sal significa que no deberá consumir más de 2 gramos de sodio al día. Tan sólo una cucharadita de sal contiene 2.3 gramos de sodio. La dieta común contiene un promedio de 6-8 gramos de sodio al día, por tanto, debe ser muy cuidadoso en su dieta a partir de ahora.





¿De dónde proviene el sodio en la dieta?

¿De dónde proviene el sodio en la dieta?

En los alimentos, en forma natural: 10%
Cuando agregamos sal al cocinar o en la mesa: 10%
Encubierta en los alimentos procesados: 80%

La principal diferencia entre una dieta baja en sal y la dieta común es que la primera es partidaria de los alimentos frescos, en tanto que la segunda prefiere alimentos rápidos y procesados.



Consumo de líquidos:

Los líquidos ayudan a que nuestro cuerpo se mantenga hidratado. En su caso, debido a la tendencia de su corazón a la retención de líquidos, consuma sólo la cantidad que su médico le ha recomendado (habitualmente suele ser entre 1.5 a 2 litros de líquidos totales al día). El abuso de consumo de líquido puede asociarse a la hinchazón en sus pies, piernas, abdomen, sensación de falta de aire, hipertensión arterial y promover el agrandamiento de su corazón.



Consejo útil:

Todas las mañanas llene un recipiente con el agua equivalente a su consumo de líquidos recomendado. Cada vez que tome algún tipo de bebida, vacíe la misma cantidad del recipiente. Esto le indicará cuánto le falta de su consumo recomendado.



Alimentos que debe consumir:

- Frutas y jugos de frutas
- Vegetales frescos
- Carne y pescado fresco
- Queso blanco (Queso fresco)
- Cereales secos, galletas sin sal y panes bajos en sodio
- Salsas naturales (preparadas en casa a partir de alimentos frescos sin añadir sal)
- Condimentos naturales (chile, cebolla, albahaca, orégano, ajo, tomillo, entre otros).



Alimentos que debe evitar:

- Embutidos
- Carnes y pescados ahumados, procesados o curados
- Quesos procesados
- Enlatados
- Alimentos preenvasados
- Mezclas de salsa envasadas, sal de hierbas como la sal de ajo
- Sopas instantáneas
- Aderezos para ensalada preparados y salsas comerciales



Si está tomando anticoagulantes, debe evitar:

Cuando está en terapia con anticoagulantes como la Warfarina (medicamento que evita que la sangre forme coágulos), debe restringir e incluso evitar los alimentos ricos en vitamina K, ya que estos reducen la efectividad de este medicamento, por ejemplo:

- Hojas verdes: espinaca, coles, brócoli, lechuga de color verde oscuro, algas, hojas de nabo, alfalfa y perejil.
- Té negro y té verde
- Garbanzos y lentejas
- Aceite de soya y de canola
- Carnes de res y de hígado que tienen un contenido medio de vitamina K, puede optar por consumir carnes blancas como el pollo y el pescado.

05. Actividad Física

Mantenerse activo le ayudará a sentirse mejor, reducirá sus síntomas de Falla Cardíaca y podrá contribuir a mejorar la función de su corazón. Asegúrese de hablar con su médico antes de iniciar un programa de ejercicio o incrementar su nivel de actividad.



Recomendaciones al hacer ejercicio:

- Haga sus comidas una hora antes del ejercicio (si es almuerzo, dos horas antes)
- Evita realizar ejercicio en temperaturas extremas.
- Las sesiones de calentamiento o enfriamiento deberán ser prolongadas (de 10 a 15min cada una)
- Empiece poco a poco, tanto en tiempo como en velocidad, y vaya incrementando gradualmente
- En un principio quizás no tolere más de 5 a 10 min. A medida que se vaya fortaleciendo, prograse gradualmente hasta llegar a entre 30 a 45min de ejercicio al día, realizando de 5 a 7 días a la semana.
- Evite las actividades en las que debe hacer un mayor esfuerzo e incluso le falte el aire

¿Cuándo debe suspender el ejercicio?

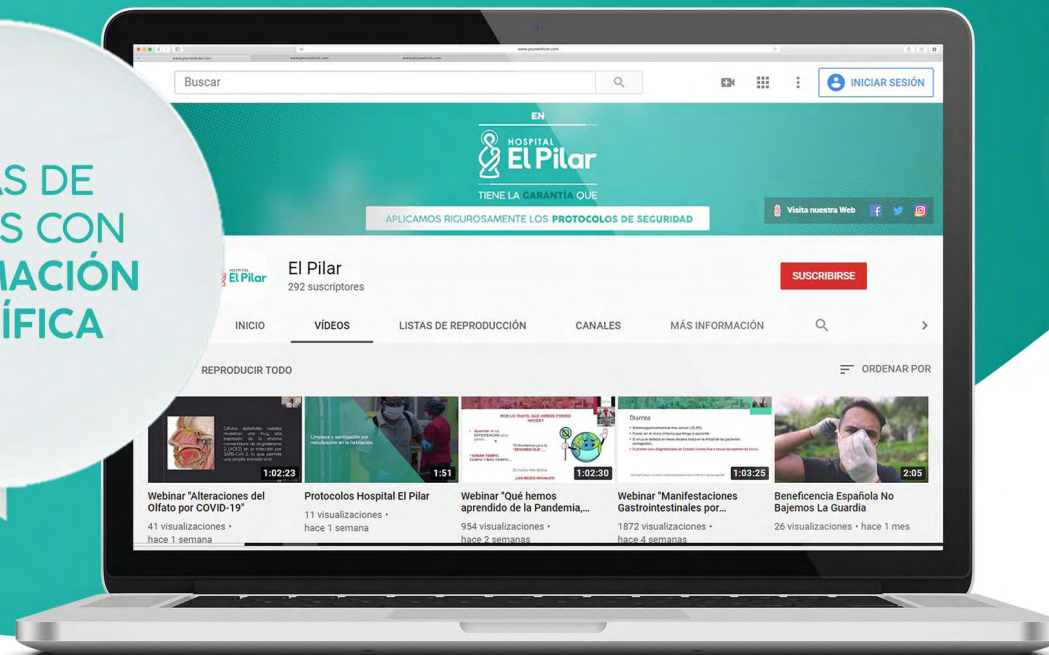
- Si siente dolor en el pecho
- Dificultad para respirar
- Mareos
- Náuseas
- Palpitaciones rápidas estando inmóvil
- Hinchazón en los tobillos

Un gran indicador o bien regla general, es que debe ser capaz de hacer ejercicios y hablar al mismo tiempo. *Si tiene complicaciones abocarse a su médico.



WEBINARS CON LOS MEJORES
PROFESIONALES DE GUATEMALA.

TEMAS DE
INTERÉS CON
INFORMACIÓN
CIENTÍFICA




YouTube /elpilar

www.elpilar.gt



Una guía práctica que le ayudará comprender y formar
nuevas rutinas para mejorar su estilo de vida.

»»»  PBX: 2279-5000 / Ext: 2507

www.elpilar.gt

