

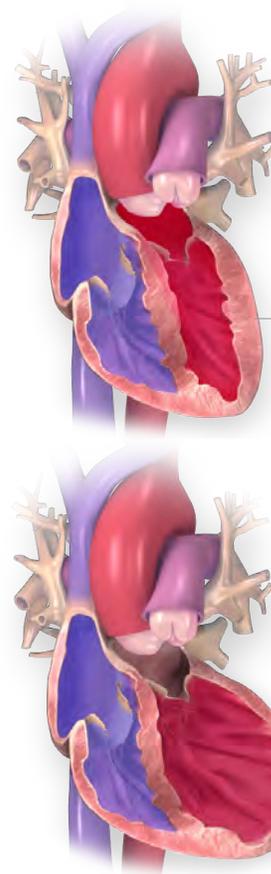


¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

Si padeces insuficiencia cardíaca, no estás solo. Unos 6.7 millones de adultos estadounidenses viven con ella. De hecho, es uno de los motivos más frecuentes de ingreso hospitalario de las personas de 65 años en adelante. La insuficiencia cardíaca puede tardar años en desarrollarse.

Los síntomas de la insuficiencia cardíaca suelen desarrollarse con el tiempo, a medida que el corazón se debilita y tiene menos capacidad para bombear la sangre que el cuerpo necesita. La insuficiencia cardíaca suele producir el agrandamiento del corazón (ventrículo izquierdo).

La insuficiencia cardíaca es una afección grave a largo plazo (crónica). Sin embargo, puedes llevar una vida plena y activa con el tratamiento médico adecuado y si prestas atención a tu estilo de vida.



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

El músculo cardíaco expulsa la sangre del ventrículo izquierdo.

La **insuficiencia cardíaca** es una afección que hace que el músculo de la pared del corazón se debilite y se agrande lentamente, lo que evita que el corazón bombee suficiente sangre.

Un músculo debilitado impide que el ventrículo izquierdo bombee suficiente sangre para cumplir con las necesidades del cuerpo.

¿Tu corazón se detiene?

Cuando tienes insuficiencia cardíaca, no significa que tu corazón haya dejado de latir. Significa que tu corazón no bombea suficiente sangre. El corazón se mantiene en funcionamiento, pero no se cubren las necesidades de sangre y oxígeno que tiene el organismo.

La insuficiencia cardíaca puede empeorar si no se trata. Lo mejor que puedes hacer es seguir las instrucciones de tu profesional de atención médica y hacer los cambios necesarios en la dieta, la actividad física y el estilo de vida. Esto te ayudará a tener la mejor calidad de vida posible.

¿Qué puede ocurrir?

- Tu corazón no bombea suficiente sangre.
- La sangre se acumula en las venas.
- Se acumula líquido en el cuerpo, lo que provoca hinchazón en pies, tobillos y piernas. Esto se llama "edema".
- Se acumula líquido en los pulmones. Esto se llama "edema pulmonar".
- El cuerpo no recibe suficiente sangre, alimentos u oxígeno.

¿Cuáles son los signos de la insuficiencia cardíaca?

- Dificultad para respirar, sobre todo al estar acostado.
- Sensación de cansancio y agotamiento (fatiga).
- Tos o sibilancias persistentes, sobre todo cuando haces ejercicio o te acuestas.
- Hinchazón (edema) en pies, tobillos, piernas, dedos y estómago.
- Aumento de peso por acumulación de líquido.
- Falta de apetito y náuseas.
- Confusión o incapacidad de pensar con claridad.
- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Mareo o aturdimiento.

¿Cuáles son las causas?

Las dos causas más frecuentes de insuficiencia cardíaca en EE. UU. son la presión arterial alta y la arteriopatía coronaria (CAD, por sus siglas en inglés). La CAD se produce cuando las arterias que suministran sangre al músculo cardíaco se estrechan debido a acumulaciones de depósitos grasos llamados placa.

(continuación)



Otros factores de riesgo frecuentes que causan la insuficiencia cardíaca son los siguientes:

- Sobrepeso u obesidad.
- Diabetes tipo 2.
- Tabaquismo.
- Colesterol alto.
- Síndrome metabólico.
- Apnea del sueño.
- Abuso de alcohol o drogas.
- Algunos tipos de radiación o quimioterapia.

Otras afecciones que pueden causar insuficiencia cardíaca son las siguientes:

- Un ataque cardíaco anterior que haya causado algún daño al músculo cardíaco.
- Defectos cardíacos presentes desde el nacimiento.
- Valvulopatía.
- Enfermedades del músculo cardíaco.
- Infección del corazón o de las válvulas cardíacas.
- Ritmo cardíaco anormal (arritmias).
- Problemas tiroideos.

¿Cómo se trata?

- Te pueden administrar medicamentos para fortalecer el corazón y diuréticos para ayudar al organismo a eliminar los líquidos sobrantes.
- Tu profesional de atención médica te recomendará una dieta baja en sodio (sal).
- Es posible que debas hacer ciertos cambios en tu estilo de vida.
- Puede ser necesario recurrir a la cirugía o dispositivos cardíacos.

¿Qué puedo hacer para controlar la insuficiencia cardíaca?

- Sigue los consejos de tu profesional de atención médica.
- Si fumas, deja de hacerlo.
- Toma tus medicamentos según las indicaciones.
- Péstate diariamente para revisar si hay un aumento de peso repentino.
- Realiza un seguimiento de la cantidad de líquido que consumes a diario.
- Controla tu presión arterial todos los días.
- Baja o mantén tu peso según las recomendaciones de tu profesional de atención médica.
- Evita o limita el consumo de alcohol y cafeína.
- Sigue una dieta saludable para el corazón.
- Reduce el consumo de sodio (sal).
- Realiza actividad física.
- Descansa lo suficiente.

¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llama al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visita heart.org (sitio web en inglés) para obtener más información sobre las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en HeartInsight.org (sitio web en inglés) para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que hayan tenido experiencias similares debido a enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales, uniéndote a nuestra Red de Apoyo en heart.org/SupportNetwork. (sitio web en inglés)

¿Tienes alguna pregunta para el médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus propias preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de atención médica.

Por ejemplo:

¿Qué medicamentos tendré que tomar?

¿Cuánto aumento de peso es demasiado?

MIS PREGUNTAS:

Contamos con diversas hojas informativas para ayudarte a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, tratar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita heart.org/RespuestasDelCorazon para (sitio web en inglés) obtener más información.