

Insuficiencia cardíaca

Lo básico

Su corazón es una bomba. Su trabajo es mover la sangre, el oxígeno y los nutrientes a través de su cuerpo.

Con la insuficiencia cardíaca, no bombea tan bien como debería.

Si usted es como la mayoría de las personas, probablemente esté de acuerdo en que el término “insuficiencia cardíaca” es bastante deficiente; de hecho, puede ser francamente aterrador. La insuficiencia cardíaca suele ser grave, pero hay muchas cosas que puede hacer para sentirse mejor y mejorar la función cardíaca. Aprender más al respecto puede ayudarlo a comprender qué es y qué no es.

Su músculo del corazón se ha vuelto:

- **Más rígido:** no puede llenarse con suficiente sangre
- **Más débil:** no puede expulsar suficiente sangre



Con cualquier tipo de insuficiencia cardíaca, el corazón no está bombeando suficiente sangre para satisfacer las necesidades de su cuerpo. Es por eso que puede sentir dificultad para respirar simplemente subiendo un tramo de escaleras o cargando comestibles. También es la razón por la que se puede acumular líquidos en los pulmones o las piernas.

Cómo podría ser el tratamiento:



Tener una buena relación con su equipo de atención médica



Prestar mucha atención a cómo se siente y si los síntomas limitan lo que puede hacer, y compartir esta información con sus proveedores



Tomar los medicamentos según lo prescrito



Pesarse todos los días



Limitar la sal (sodio)

Su plan de tratamiento dependerá de su tipo de insuficiencia cardíaca y de su gravedad, así como de sus objetivos y preferencias.

El tratamiento puede ayudarlo a sentirse mejor, vivir más tiempo y evitar hospitalizaciones.



Hacer ejercicio



Posiblemente restringir la ingesta diaria de líquidos



Tratar cualquier otro padecimiento médico que pueda empeorar la insuficiencia cardíaca



Posiblemente un marcapasos o desfibrilador en algún momento

Su equipo de atención hará todo lo posible para utilizar medidas conservadoras, como medicamentos y asesoría sobre cambios en el estilo de vida. Si las personas todavía tienen dificultades, se pueden considerar y usar tratamientos adicionales, que incluyen marcapasos/desfibriladores, bombas cardíacas y trasplantes.

La insuficiencia cardíaca es una de las principales razones por las que las personas mayores de 65 años ingresan al hospital. Hable con su equipo de atención sobre cómo reducir la probabilidad de que necesite ir al hospital.

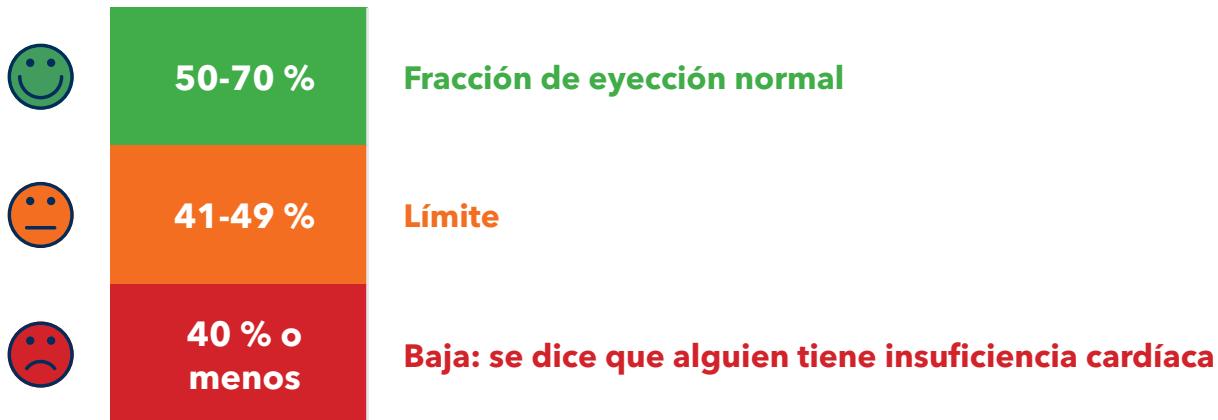
¿Qué es la fracción de eyección?

La fracción de eyección es una medida de salud similar a la presión arterial o la frecuencia cardíaca. Puede decirle a usted o a su equipo de atención médica qué tan bien está funcionando su corazón. Calcula la cantidad de sangre que su corazón (específicamente el ventrículo izquierdo) puede expulsar hacia su cuerpo con cada latido.

Su fracción de eyección, o FE para abreviar, se indica como un porcentaje. Si la presión es débil, no se bombeará suficiente sangre al cuerpo con cada latido. Este tipo de insuficiencia cardíaca tiene FE "reducida". Pero no todo el mundo tiene una FE baja.

Existe otro tipo de insuficiencia cardíaca que ocurre si el corazón está demasiado rígido. En este caso, no se bombea suficiente sangre al cuerpo porque el corazón no puede llenarse con suficiente sangre con cada latido. Esto se llama insuficiencia cardíaca con FE "preservada".

¿Que significan los números?



Cuando la FE es baja, significa que sus tejidos reciben menos sangre y oxígeno. Como resultado, no pueden funcionar correctamente. Es por eso que actividades como caminar, subir escaleras y cargar objetos se vuelven más difíciles.

Las pruebas que miden la FE incluyen:

- Ecocardiogramas
- Exploraciones MUGA
- Cateterización cardíaca
- Pruebas nucleares de esfuerzo

Etapas de la enfermedad

Su equipo de atención puede hablar con usted sobre la "etapa" de su insuficiencia cardíaca. La insuficiencia cardíaca empeora con el tiempo. Hay 4 etapas de insuficiencia cardíaca: etapa A, B, C y D. Debido a que existen dos métodos diferentes para clasificar la insuficiencia cardíaca en etapas, su proveedor también puede usar números del 1 al 4. En general, esto es lo que significa cada etapa:

INSUFICIENCIA CARDÍACA

ETAPA A

Es posible que ni siquiera sepa que lo tiene. Pero la probabilidad de que desarrolle insuficiencia cardíaca es alta.

Cómo se puede sentir: sin síntomas. Sin límites en su actividad.

ETAPA B

Hay cambios en la estructura de su corazón. Es posible que tenga síntomas, pero es probable que no estén relacionados con la insuficiencia cardíaca (etapa inicial).

Cómo se puede sentir: puede notar que le falta el aire o tiene dificultad para conversar con alguien cuando sube varios tramos de escaleras o una colina empinada.

ETAPA C

Le han diagnosticado insuficiencia cardíaca y tiene, o ha tenido, signos y síntomas del padecimiento.

Cómo se puede sentir: se siente sin aliento incluso con muy poca actividad; por ejemplo, levantarse y caminar de la cocina al baño o salir a buscar el correo. También puede notar hinchazón en las piernas, los tobillos o el estómago porque su cuerpo no puede eliminar el exceso de líquidos.

ETAPA D

Insuficiencia cardíaca avanzada.

Cómo se puede sentir: tendrá síntomas la mayor parte del tiempo. Puede ser difícil, si no imposible, realizar actividades incluso en reposo sin sentirse sin aliento, cansado y, en general, mal.

Aspectos clave en los que centrarse por etapa

El tratamiento en cada etapa puede implicar cambios en el estilo de vida, cambios en los medicamentos (agregar otro medicamento o ajustar la dosis) y dispositivos. El objetivo es retrasar la enfermedad y evitar que pase a la siguiente etapa durante el mayor tiempo posible.

ETAPA A	Tratar las causas de la disfunción cardíaca, como la presión arterial alta y la diabetes.
ETAPA B	Puede haber algunos cambios tempranos en la estructura del corazón que usted no ha notado pero que se encuentran en un ecocardiograma u otras pruebas cardíacas. Hable con su proveedor sobre la posibilidad de tomar medicamentos que alivien el estrés del corazón.
ETAPA C	Su corazón está débil o rígido. Debe vigilar de cerca su peso diario, eliminar el sodio (sal), hacer ejercicio de acuerdo con los consejos de su equipo de salud y tomar los medicamentos según las indicaciones para reducir la carga de trabajo de su corazón.
ETAPA D	Tendrá síntomas la mayor parte del tiempo. Su equipo de atención hablará con usted sobre estrategias para ayudarlo. Estas pueden incluir un dispositivo de asistencia ventricular izquierdo (DAVI), trasplante de corazón, cuidados paliativos o terminales.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Visite [CardioSmart.org/HeartFailure](https://www.cardiosmart.org/HeartFailure) para obtener más información, herramientas y preguntas para hacer.