

La insuficiencia cardíaca es un padecimiento de por vida, pero hay mucho que usted y su equipo de atención pueden hacer para ayudarlo a sentirse mejor y retrasar la enfermedad.

### ¿Qué significa insuficiencia cardíaca? (¿Me está fallando el corazón?)

Si usted es como la mayoría de las personas, probablemente esté de acuerdo en que el término “insuficiencia cardíaca” es bastante desagradable. De hecho, puede ser francamente aterrador. La insuficiencia cardíaca es grave, pero no significa que su corazón haya dejado de funcionar.

Su corazón es una bomba. Su trabajo es mover sangre rica en oxígeno y nutrientes a través de su cuerpo. Con la insuficiencia cardíaca, ya no bombea tan bien como debería. Eso significa que no está a la altura de las demandas de su cuerpo, razón por la cual puede cansarse rápidamente, sentirse débil o sin aliento.

Su músculo del corazón se ha vuelto:

- **Más débil:** no puede bombear suficiente sangre al resto del cuerpo con suficiente poder de compresión.
- **Más rígido:** no puede llenarse con suficiente sangre.

A veces, debido a la insuficiencia cardíaca, también se puede acumular líquido en el cuerpo, lo que puede ser muy peligroso. **La buena noticia es que hay muchas cosas que puede hacer para sentirse mejor.** Muchos de los tratamientos que se utilizan para controlar la insuficiencia cardíaca ayudan a reducir la carga de trabajo del corazón.

### ¿Se puede mejorar mi insuficiencia cardíaca?

Algunas veces. Al trabajar junto con su equipo de atención, haciéndoles saber sus necesidades y siguiendo su plan de atención, las cosas pueden mejorar. Muchos pacientes dicen que también ayuda tener un buen sistema de apoyo y una perspectiva positiva.

Al igual que otros padecimientos médicos crónicos, como la diabetes o el asma, la insuficiencia cardíaca requiere vigilancia y control continuos. Es muy importante que desempeñe un papel activo en su atención desde el principio, incluso si no está seguro de todas las medidas necesarias.

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



### ¿Cuáles son las principales cosas que puedo hacer para ayudar a controlar mi insuficiencia cardíaca?



**Tome sus medicamentos según las indicaciones.**

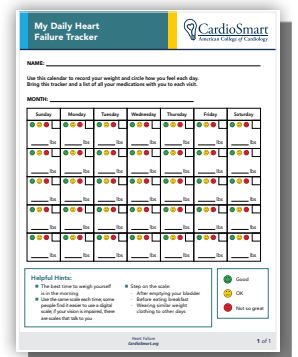


**Manténgase en sintonía con su cuerpo.** Preste atención a las señales de que su insuficiencia cardíaca podría estar empeorando. Hágase un espacio para revisarse a usted mismo para evaluar cómo se siente. Por ejemplo, si tiene más aliento o está más cansado de lo habitual, o si nota alguna hinchazón o un rápido aumento de peso.

Registre sus síntomas y cómo le va cada día para que su equipo de atención sepa cómo ayudarlo mejor. También puede descargar y publicar **Mi registro diario de insuficiencia cardíaca** para anotar su peso diario y, en general, cómo se siente.



**Limite la sal (sodio).** Asegúrese de comprender la poca sal que realmente puede consumir cada día. La sal hace que sea más difícil para el cuerpo deshacerse del exceso de agua. Solo una pequeña parte del sodio en nuestra dieta proviene de lo que agregamos. Mucho de ella ya está “escondida” en nuestra comida.



**Manténgase activo.** El ejercicio mejora los síntomas relacionados con la insuficiencia cardíaca.



**Trate otros problemas de salud,** como la diabetes y la presión arterial alta.



**Lleve hábitos saludables.** Por ejemplo, limite el consumo de alcohol, no consuma tabaco y alcance y mantenga un peso saludable.



**Abogue por usted mismo.** También es muy importante compartir cualquier inquietud con su equipo de atención médica para que no se interpongan en su camino para hacer lo necesario para controlar el padecimiento. Por ejemplo, hable si le preocupa:

- El costo o los efectos secundarios de sus medicamentos
- Llegar a las pruebas o visitas de seguimiento o pagarlas
- Tener un lugar seguro para hacer ejercicio o poder pagar opciones de alimentos saludables

Informe siempre a su equipo si necesita más apoyo o si le preocupa cómo la insuficiencia cardíaca podría afectar su capacidad para trabajar, cuidar a los niños o participar en otras actividades. ¡Sus proveedores de salud quieren ayudarlo en todas las formas posibles y necesitan saber cuál es la mejor manera de hacerlo!

### ¿Qué actividades debo evitar?

Pregúntele a su equipo de atención. Es posible que descubra que levantar cosas pesadas y agacharse no es fácil.

Sobre todo, use el sentido común y descanse o retírese si es necesario.

### ¿Debería esto afectar mi vida sexual?

No necesariamente. Las enfermedades vasculares y los betabloqueadores pueden tener efectos, así que hable con su equipo de atención si tiene dudas.

### ¿Cuál es la cantidad promedio de medicamentos que debe tomar una persona con insuficiencia cardíaca?

Más de 6 medicamentos en total y más de 10 dosis al día. Hable con su equipo de atención si necesita ayuda para clasificar sus medicamentos. Los pastilleros pueden ayudar, al igual que tomar medicamentos junto con su rutina habitual (desayuno, cuando se cepilla los dientes, etc.).

### ¿Cuál es la expectativa de vida promedio una vez que se le diagnostica insuficiencia cardíaca?

Depende de muchos factores. Es una buena conversación para tener con su equipo de atención porque cada persona es diferente.