

Insuficiencia cardíaca

Qué podría incluir su plan de tratamiento

La insuficiencia cardíaca se maneja mejor a través de una combinación de hábitos saludables para el corazón, medicamentos y prestando mucha atención a los signos que sugieren que su padecimiento puede estar recrudesciendo o empeorando. Juntos, estos tratamientos tienen como objetivo reducir el estrés en su corazón.

Los tratamientos pueden ayudarlo a **sentirse mejor**, **vivir más tiempo** y **evitar hospitalizaciones**.

Objetivos del tratamiento

Centrarse en:

- Tratar cualquier padecimiento que pueda haber provocado insuficiencia cardíaca
- Mejorar la función de bombeo de su corazón, o al menos disminuir la rapidez con la que empeora el padecimiento
- Aliviar los síntomas
- Ayudarlo a vivir más y con una mejor calidad de vida
- Tener en cuenta lo que más le importa, y ayudarlo a funcionar y adaptarse a cómo poder hacer ciertas tareas, dedicarse a pasatiempos, viajar, cuidar niños o disfrutar de los acontecimientos de la vida



Estrecha vigilancia de signos y síntomas



Cambios de estilo de vida



Pruebas, visitas de seguimiento



Medicamentos



Tratamiento de otros padecimientos



Dispositivos, cuando sea necesario



Salud emocional



Rehabilitación cardíaca



Su caja de herramientas para la insuficiencia cardíaca

Herramientas clave en la caja de herramientas



Esté atento a los signos y síntomas.

Una de las mejores maneras de manejar bien la insuficiencia cardíaca es prestar mucha atención a cómo se siente día a día. Por ejemplo, ¿qué es un “buen día” con insuficiencia cardíaca? ¿Qué pasa un “mal día”? ¿Cómo se ve y se siente? Hay muchas cosas que pueden afectar cómo se siente y algunos días puede sentirse menos bien que otros. Revísele a usted mismo cada día e informe cualquier cambio.



Cuide su salud emocional y manténgase conectado.

No olvide hablar sobre cómo se siente emocionalmente también, si tiene problemas para sobrellevar la situación o con las relaciones. Es normal sentirse triste, enojado y desanimado a veces.

Cambios de estilo de vida.

Puede incluir:

- Hacer ejercicio para fortalecer el corazón y aliviar los síntomas.
- Elegir alimentos saludables para el corazón.
- Limitar la sal (sodio) para ayudar a su cuerpo a eliminar el exceso de líquidos.
- Restringir la cantidad de agua o líquidos que bebe, para algunas personas.
- Pesarse todos los días para observar cualquier aumento de peso que pueda significar que su cuerpo está reteniendo demasiados líquidos.
- Mantener los niveles de estrés bajo control.



Medicamentos.

No se sorprenda si está tomando varios medicamentos. Estos son esenciales para controlar la insuficiencia cardíaca y deben tomarse según las indicaciones para que sean efectivos. Puede tomar tiempo para que estos medicamentos funcionen y es posible que deba cambiar su dosis, pero manténgala.



Hable abiertamente con su equipo de atención si le preocupan los costos, tiene problemas para recordar tomar sus medicamentos o experimenta efectos secundarios.

Rehabilitación cardíaca, si califica.

La rehabilitación cardíaca ofrece un programa de acondicionamiento físico supervisado y un sistema de apoyo que ayuda a los pacientes a adoptar comportamientos saludables para manejar mejor su padecimiento.

La elegibilidad puede depender de su cobertura de seguro y fracción de eyección (una medida de qué tan bien su corazón está bombeando sangre fuera del corazón).





Controle otros padecimientos que pueden empeorar la insuficiencia cardíaca.

La mitad de las personas con insuficiencia cardíaca tienen cinco o más padecimientos al mismo tiempo. Muchos de estos pueden agravar la insuficiencia cardíaca si no se tratan.

Hable con su equipo de atención sobre otros problemas de salud, incluidos:

- Obstrucciones en las arterias del corazón (enfermedad de las arterias coronarias)
- Enfermedad renal crónica
- Diabetes
- Apnea del sueño
- Fibrilación auricular u otros problemas del ritmo cardíaco
- Enfermedad de la tiroides (tener demasiada o muy poca hormona tiroidea)
- Enfermedad de las válvulas cardíacas (cuando una o más de las válvulas del corazón no funcionan correctamente)
- Depresión o ansiedad
- Presión arterial alta o colesterol
- Consumo intensivo de alcohol, drogas ilícitas como marihuana y cocaína
- Tratamiento previo del cáncer
- Anemia o deficiencia de hierro



Pruebas y visitas de seguimiento.

Tendrá pruebas y visitas de seguimiento frecuentes para evaluar cómo le está yendo. Es importante mantenerse al día con estas citas.

Dispositivos, cuando sea necesario.

En algún momento, es posible que se necesite un dispositivo para ayudar a que el corazón funcione. Si los medicamentos no son suficientes, existen opciones adicionales, que incluyen:

- Marcapasos/desfibriladores
- Bombas cardíacas
- Trasplantes de corazón, en casos raros



Asegúrese de compartir cualquier inquietud que tenga ahora y en el futuro sobre su plan de atención. Su proveedor quiere saber qué es lo más importante para usted y esto puede cambiar con el tiempo.