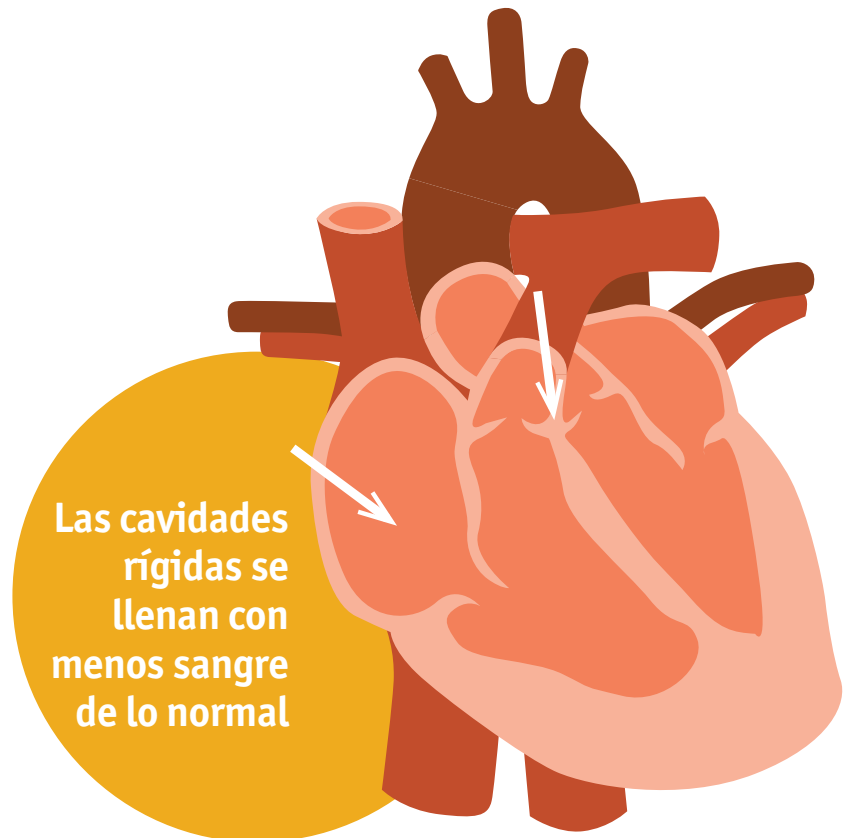


La insuficiencia cardíaca no significa que su corazón haya dejado de funcionar. Pero puede tener problemas para mantenerse al día con las necesidades de su cuerpo.

► IC-FEp explicada

La **insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada (IC-FEp)** es un tipo de insuficiencia cardíaca. Si tiene IC-FEp:

- **El músculo de su corazón se está contrayendo y comprimiendo como debería**, por lo que la capacidad de bombeo del corazón es normal o lo que se denomina "preservada". La fracción de eyección es una medida de la cantidad de sangre que bombea el corazón con cada latido.
- **Pero el músculo está rígido y no puede relajarse para llenarse con suficiente sangre.** Como resultado, menos sangre llena de oxígeno y nutrientes está disponible para ser bombeada a su cuerpo. Con la IC-FEp, la presión dentro del corazón también aumenta. Esto puede hacerle sentir que le falta el aire y puede empujar líquido a lugares donde no debería estar (por ejemplo, los pulmones, el abdomen o las piernas).



La buena noticia es que la insuficiencia cardíaca se puede controlar, y ahora hay más tratamientos que nunca para la IC-FEp. El tratamiento adecuado puede ayudarlo a sentirse mejor y vivir más tiempo.

Utilice este plan de acción para conocer la mejor manera de controlar la insuficiencia cardíaca.

Hay espacio para anotar información sobre su insuficiencia cardíaca, sus objetivos de tratamiento, preguntas y las opciones de tratamiento que revisa con su equipo de atención médica.



Consejos útiles desde el principio



Puede ser preocupante saber que tiene insuficiencia cardíaca. Pero se puede tratar. Manténgase positivo y hable abiertamente con su equipo de atención sobre sus sentimientos y cómo los está enfrentando. Conectarse con otras personas que tienen insuficiencia cardíaca también podría ser útil. Su salud emocional es tan importante como su salud física.



Adopte un papel activo en su atención desde el principio. Haga preguntas. Escriba y comparta sus metas para controlar su insuficiencia cardíaca y otras afecciones.



En la mayoría de los casos, el tratamiento de la IC-FEp también implicará el tratamiento de otros padecimientos médicos. Por ejemplo, la presión arterial alta, la apnea del sueño, la diabetes, la enfermedad renal crónica, la fibrilación auricular y la enfermedad pulmonar pueden afectar el corazón. Su equipo de atención debe incluir un médico del corazón (cardiólogo) y otros especialistas que trabajarán juntos para asegurarse de que todos los factores que contribuyen a su insuficiencia cardíaca estén bien tratados. Esto realmente puede mejorar cómo se siente.



Puede tomar medidas para sentirse mejor y mejorar su salud en general. Por ejemplo, comer sano y mover el cuerpo todos los días.



Sepa a qué signos debe estar atento e infórmelos para ayudarle a anticiparse a los problemas y evitar una estadía en el hospital. Por ejemplo, pesarse todos los días para ver si el número en la báscula sube demasiado rápido; esto podría significar que está comenzando a retener líquidos, incluso si se siente bien.



Es posible que sea necesario cambiar los tratamientos, incluso después de que hayan funcionado por un tiempo. Todos los días surgen nuevos tratamientos. Debe saber cómo le ayudan sus medicamentos y esperar que haya que cambiarlos; por ejemplo, tomar una cantidad (dosis) mayor de un medicamento, cambiar o agregar uno nuevo.



Ejercítese para mantener su propio ritmo. Trate de no exagerar, incluso en los días en que tenga la energía para seguir, seguir y seguir. Aproveche el tiempo para descansar y recuperarse si lo necesita.

Qué hay adentro

Este plan de acción le ayudará a usted y a su equipo de atención médica a revisar:

- **El resumen de su insuficiencia cardíaca 4**
- **Sus objetivos para controlar la IC-FEp 6**
- **Su plan de tratamiento 10**
 - Tratamiento de otros padecimientos médicos 11
 - Vigilar de cerca los síntomas e informar cualquier cambio 11
 - Medicamentos 13
 - Opciones de estilo de vida saludables 17
- **Visitas de seguimiento y pruebas 21**
- **Evitar contratiempos en su atención 23**
- **Semáforo de insuficiencia cardíaca: cuándo llamar 25**
- **Más información y recursos 26**

Más herramientas

También encontrará hojas de trabajo para realizar un seguimiento de sus medicamentos, síntomas y cómo la insuficiencia cardíaca está afectando su vida.

Resumen de su insuficiencia cardíaca

Fecha: ____/____/____

Nombre: _____

Edad: _____

Su equipo de salud principal

	Nombre del profesional médico o clínica	Número de teléfono
Atención primaria		
Cardiólogo general (médico del corazón)		
Especialista en insuficiencia cardíaca		
Otros especialistas que consulta regularmente (por ejemplo, para la diabetes o sus riñones o pulmones): _____ _____ _____		

Acerca de su insuficiencia cardíaca

¿Cuándo le dijeron por primera vez que tenía insuficiencia cardíaca? ____/____ (mes/año)

En general, ¿su insuficiencia cardíaca limita lo que puede hacer?

- Realmente no
- Solo un poco
- Bastante
- En extremo, incluso cuando estoy en reposo
- No sé

¿Qué síntomas ha tenido? (marque todo lo que corresponda)

- Dificultad para respirar
Con actividad, en reposo, al acostarse, o todas: _____
- Sentirse débil, aturdido o mareado
- Dificultad para hacer ejercicio
- Dolor u opresión en el pecho
- Hinchazón, especialmente en el vientre, las piernas, los tobillos, los pies
- Cansancio/fatiga en extremo
- Latidos cardíacos rápidos o agitados (palpitaciones)
- Cambios rápidos de peso
- Otros síntomas: _____
- Ninguno

Tratamientos probados

¿Qué medidas ha tomado para controlar la insuficiencia cardíaca? (Marque todo lo que corresponda)

- Aprender sobre las opciones de tratamiento porque me acaban de diagnosticar
- Tomar medicamentos
- Pesarme todos los días
- Vigilancia de la ingesta de sal (sodio)
- Reducir el alcohol
- Estar físicamente activo moviendo más mi cuerpo
- Controlar los niveles de estrés
- Controlar otros medicamentos, como diabetes, presión arterial alta, obesidad
- Hacerse una prueba de apnea del sueño
- Otro: _____

Antecedentes familiares

¿Alguien en su familia (hermanos, hermanas, padres, hijos) tiene insuficiencia cardíaca?

- Sí (en caso afirmativo, quién: _____)
- No
- No sé

¿Y otros tipos de enfermedades del corazón?

- Sí
- No
- No sé

En caso afirmativo, indique la relación de la persona con usted y la afección cardíaca:

Otros padecimientos

Ciertos padecimientos médicos pueden contribuir a la insuficiencia cardíaca. Es importante atenderlos como parte de su plan de tratamiento. Eso es porque pueden dañar o cambiar la estructura o función del corazón con el tiempo; en este caso, haciéndolo más rígido.

Saber qué otras afecciones tiene e involucrar a los especialistas es vital para tratar la IC-FEp y puede ayudar a guiar su tratamiento.

Tiene o ha tenido lo siguiente: (marque todo lo que corresponda)

- Presión arterial alta (hipertensión)
- Colesterol alto
- Obstrucciones en las arterias del corazón
- Ataque cardíaco
- Diabetes
- Obesidad, sobrepeso o falta de actividad física
- Fibrilación auricular u otro problema del ritmo cardíaco
- Accidente cerebrovascular
- Apnea del sueño
- Enfermedad renal crónica
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Miocardiopatía hipertrófica (MCH)
- Problemas de las válvulas cardíacas, incluido el estrechamiento de la válvula aórtica
- Tratamientos previos contra el cáncer (por favor, explique qué tipo de cáncer y los principales tratamientos recibidos)

Síndrome del túnel carpiano, estenosis espinal u otros problemas ortopédicos

Otro:

Uso de monitoreo cardíaco

¿Revisa alguna de estas medidas del corazón?

	Sí/No	¿Usando qué tipo de dispositivo y con qué frecuencia la revisa?
Ritmo cardíaco		
Presión arterial		
Peso		
Otra (CardioMEMS):		

Sus objetivos para controlar la IC-FEp

Si bien su equipo de atención médica tendrá metas clínicas para tratar su insuficiencia cardíaca, también querrán saber qué es lo más importante para usted en lo que respecta a su tratamiento.

Asegúrese de hablar abiertamente con su equipo de atención médica sobre sus preocupaciones, objetivos y valores. Saber lo que es importante para usted puede ser útil para guiar sus opciones de tratamiento.

Piense en sus objetivos principales para controlar la insuficiencia cardíaca, así como en lo que más le preocupa. Escriba sus pensamientos ahora o antes de su próxima visita.

¿Qué es lo que más le preocupa de tener insuficiencia cardíaca?

1. _____
2. _____
3. _____

En lo que respecta a controlar la insuficiencia cardíaca, ¿qué es lo más importante para usted?

(Por ejemplo, asegurarme de que mi padecimiento no limite mi capacidad para realizar ciertas tareas, pasatiempos, viajes, trabajo u otras actividades, cuidar niños, acontecimientos de la vida)

1. _____
2. _____
3. _____

La insuficiencia cardíaca es manejable con el tratamiento adecuado. Los objetivos del tratamiento generalmente se centran en:

- Tratar cualquier problema de salud que pueda haber provocado o empeorado la insuficiencia cardíaca
- Aliviar los síntomas para que se sienta mejor
- Ayudarle a vivir más y con una mejor calidad de vida
- Evitar que la enfermedad empeore

¿Hay otras cosas que son importantes para usted? Asegúrese de hablar con su equipo de atención sobre sus objetivos de tratamiento.

¿Tiene objetivos específicos para diferentes aspectos de su vida?

En el trabajo:



En casa:



Jugando:



Para su bienestar mental:





Utilice las hojas de trabajo que se encuentran al final de su plan de acción para la IC-FEp entre visitas para realizar un seguimiento de sus síntomas y cómo la insuficiencia cardíaca podría estar afectando su vida cotidiana. Esto le ayudará a usted y a su equipo de atención a comprender cómo está afectando su calidad de vida y qué tratamientos podrían necesitar cambios.

Qué tan importante es para usted que su tratamiento para la insuficiencia cardíaca:

(Marque cuáles son las más importantes)

 Ayude a aliviar los síntomas

¿Cuáles son más molestos?

Con qué frecuencia ocurren: _____ veces cada _____ (semana/mes/año)

 Lo mantenga fuera del hospital **Mejore su calidad de vida o la capacidad para realizar ciertas actividades**

Por favor explique. ¿Qué actividades son las más importantes?

 Aborde mis otros problemas de salud

¿Cuáles le preocupan especialmente?

 Le ayude a vivir más tiempo **Aborde el lado emocional de vivir con insuficiencia cardíaca**

¿Cuál considera que es la parte más difícil?

 Otros objetivos no mencionados anteriormente que son importantes para usted: (por ejemplo, reducir los costos directos de atención médica)



CONSEJO: Sus objetivos pueden cambiar con el tiempo. Comuníquese a su equipo de atención médica para que puedan satisfacer mejor sus necesidades.

¿Hay preguntas sobre la IC-FEp que le gustaría que le respondieran?

(Marque todo lo que corresponda y escriba cualquier nota útil)

Por ejemplo:

- ¿Cómo afectará la insuficiencia cardíaca mi vida y cuánto viviré? ¿Cómo limitará lo que puedo o no puedo hacer?
- ¿Tendré que tomar medicamentos para siempre? ¿Hay medicamentos que no debo tomar?
- ¿Con qué frecuencia debo ver al cardiólogo?
- ¿Qué podría empeorar mi insuficiencia cardíaca?
- ¿En qué etapa de la insuficiencia cardíaca estoy?
- ¿Podría estar en un programa de ejercicio supervisado? Si no, ¿cuál es la mejor manera de crear uno para saber qué puedo hacer?
- ¿Debo usar un monitor cardíaco y cómo podría ayudar eso?

Anote cualquier otra pregunta sin respuesta aquí:



Su plan de tratamiento

La insuficiencia cardíaca se maneja mejor con una combinación de hábitos saludables para el corazón, medicamentos y atención especial a los primeros signos de que su afección puede estar empeorando. Juntos, estos tratamientos tienen como objetivo aliviar el estrés en su corazón.

Su tratamiento dependerá de una serie de factores. Por ejemplo:

- Su edad
- Cómo la IC-FEp está afectando su vida y lo que puede hacer
- Síntomas: con qué frecuencia los tiene y qué tan graves son, y si su cuerpo retiene líquidos adicionales
- Otros padecimientos médicos
- Sus metas personales para el tratamiento

Medidas clave para controlar la IC-FEp

Trate otros padecimientos	Vigile de cerca cómo se siente	Medicamentos	Estilo de vida saludable	Visitas de seguimiento
<p>Muchas personas con IC-FEp tienen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presión arterial alta • Diabetes • Enfermedad del riñón • Apnea del sueño • Problemas pulmonares <p>Todo lo cual puede empeorar la IC-FEp. Asegurarse de que estos padecimientos estén bien tratados puede ayudar a las personas con IC-FEp a sentirse mucho mejor.</p> 	<p>Asegúrese de prestar atención e informar los síntomas, incluido el control de su peso todos los días. Si lo hace, puede detectar señales de advertencia tempranas de que su insuficiencia cardíaca puede estar empeorando. Al actuar temprano y hacer un plan con su equipo de atención, es más probable que no tenga que ir al hospital.</p> 	<p>Los medicamentos pueden ayudar mucho a que se sienta mejor. Recuerde que es posible que deba cambiarlos con el tiempo.</p> 	<p>Por ejemplo, mover más el cuerpo, comer mejor, reducir el consumo de sal, limitar el alcohol y no consumir tabaco.</p>  	<p>Se necesitarán controles y pruebas regulares del corazón. Estos le ayudarán a usted y a su equipo de atención a saber cómo está y si ciertos tratamientos están funcionando.</p> 

Tratamiento de otros padecimientos médicos

Muchas personas con IC-FEp tienen otros padecimientos médico que han afectado el corazón y pueden agravar la insuficiencia cardíaca si no se tratan adecuadamente. Asegúrese de informar a cada uno de sus profesionales de la salud sobre todos sus problemas de salud y tratamientos.

Anote cualquier visita de seguimiento o remisiones (por ejemplo, especialista del sueño, rehabilitación cardíaca o dietista) que crea que necesita o que se analizaron.

Vigile de cerca los síntomas e informar cualquier cambio.

Tómese el tiempo para revisarse a usted mismo cada día. Informe a su equipo de atención médica si comienza a sentirse mal o cuando note que su insuficiencia cardíaca podría estar empeorando.

Asegúrese de:

1. **Hacerse algunas preguntas clave** para controlar cómo se siente
2. **Prestar atención a las señales** de que su insuficiencia cardíaca podría estar empeorando







CONSEJO: Una de las mejores maneras de manejar bien la insuficiencia cardíaca es prestar atención a cómo se siente cada día y si hay señales de advertencia tempranas de que su condición podría estar empeorando.

Preguntas útiles que hacerse

- En general, ¿cómo me siento hoy, tanto física como emocionalmente?
- En comparación con un día normal o promedio con insuficiencia cardíaca, hoy me siento:
 - Mejor
 - Peor
 - Igual
 - Diferente; ¿de qué manera(s)?
- ¿Cómo afecta mi salud emocional tener insuficiencia cardíaca? ¿Mi sueño? ¿Mi capacidad para concentrarme en las tareas?
- ¿Qué actividades puedo hacer (o no hacer) debido a mi insuficiencia cardíaca?

Señales de que su insuficiencia cardíaca podría estar empeorando

-  **Hinchazón** en el vientre, los pies, las piernas o los tobillos.
-  **Subir de peso repentinamente**, lo que puede ser una señal de alerta de que se está acumulando líquido en el cuerpo.
Debe pesarse todos los días, idealmente a la misma hora del día.
Llame a su equipo de atención de inmediato si aumenta 1.5 kilos en un período de 24 horas o más de 2 kilos en una semana. Hable sobre qué hacer si comienza a notar un aumento de peso; por ejemplo, ¿debería tener un plan para comenzar o aumentar la cantidad de un diurético o pastilla para eliminar agua?
-  **Necesidad de sentarse erguido en una silla** o usar varias almohadas para dormirse o respirar mejor.
-  **Sentirse sin aliento**, incluso con pequeños episodios de actividad.



CONSEJO: Es importante desempeñar un papel activo en su salud, tomar decisiones con su equipo de atención, compartir cómo se siente y hacer preguntas. Utilice las hojas de trabajo, **Cómo aprovechar al máximo sus visitas de seguimiento** y **Su registro diario de insuficiencia cardíaca**, para ayudar a realizar un seguimiento de los síntomas de la insuficiencia cardíaca, los factores desencadenantes y cómo el padecimiento afecta las actividades habituales entre sus visitas de atención médica.

Medicamentos

Los medicamentos son importantes para controlar bien la insuficiencia cardíaca.

Estos pueden hacer lo siguiente:

- Ayudar al corazón a bombear mejor.
- Aliviar los síntomas de la insuficiencia cardíaca, como la acumulación de líquido o la dificultad para respirar.
- Disminuir la rapidez con la que la enfermedad progresa (empeora).
- Tratar la presión arterial, el dolor de pecho y los problemas del ritmo cardíaco que pueden empeorar su insuficiencia cardíaca.



Tomar la combinación correcta de medicamentos para la insuficiencia cardíaca puede ayudarle a sentirse mejor, permanecer fuera del hospital y vivir más tiempo. Pero hay algunas cosas que debe tener en cuenta:

- Deberá seguir tomando muchos de estos medicamentos de por vida.
- Sus medicamentos cambiarán con el tiempo: puede cambiar a un nuevo medicamento, agregar un medicamento o aumentar gradualmente la dosis o la cantidad que toma (lo que se denomina titulación o aumento de la dosis).
- Comenzar y tomar tantos medicamentos puede parecer mucho. Pero cada uno trabaja a su manera para ayudar. Haga preguntas y averigüe qué hacer si olvida una dosis.

Use esta tabla para marcar qué medicamentos comenzará a tomar o ya toma.

La lista de medicamentos que sigue le ayudará a llevar un registro de los medicamentos que toma.

Medicamentos comunes para la IC-FEp	Ejemplos comunes: enumerados por el genérico seguido del nombre (marca)	Cuestiones para considerar
<input type="checkbox"/> Diuréticos Ayudan a eliminar el exceso de agua (acumulación de líquidos) en el cuerpo.	furosemida (Lasix) bumetanida (Bumex) torsemida (Demadex)	Hay varios tipos de diuréticos que pueden ayudar a eliminar la acumulación de líquidos. Puede usar más de uno a la vez. Algunos pueden provocar una pérdida de potasio, por lo que es posible que sea necesario controlarlo.
<input type="checkbox"/> Inhibidor del cotransportador de sodio-glucosa 2 (SGLT2) Este medicamento ha demostrado beneficios claros para las personas con insuficiencia cardíaca, incluidas menos muertes y hospitalizaciones relacionadas con el corazón.	empagliflozina (Jardiance)	Estos medicamentos se desarrollaron originalmente para tratar la diabetes, pero tienen un beneficio sustancial para la insuficiencia cardíaca. Pueden hacer que las infecciones vaginales o del pene por hongos sean más probables. Pregunte por estos y otros efectos secundarios.

<p><input type="checkbox"/> Inhibidor de la neprilisina y del receptor de angiotensina II (INRA) Reduce el exceso de líquidos en su cuerpo y relaja los vasos sanguíneos, facilitando que su corazón bombee sangre.</p>	<p>sacubitril/valsartán (Entresto)</p>	<p>Este medicamento está indicado para algunas personas con insuficiencia cardíaca. Puede causar presión arterial baja.</p>
<p><input type="checkbox"/> Antagonista de los receptores de mineralocorticoides (ARM) Otro tipo de diurético que ayuda al organismo a eliminar el exceso de agua y sodio a través de la orina, pero evita la pérdida de potasio.</p>	<p>eplerenona (Inspra) espironolactona (Aldactone)</p>	<p>Estos medicamentos pueden resultar en niveles elevados de potasio. La espironolactona también puede provocar sensibilidad en las mamas.</p>
<p><input type="checkbox"/> Antagonistas de los receptores de la angiotensina II (ARA) Ensanchan y relajan los vasos sanguíneos y alivian la cantidad de trabajo que tiene que hacer el corazón para bombear sangre. También reducen la presión arterial.</p>	<p>candesartán (Atacand) losartán (Cozaar) valsartán (Diovan)</p>	<p>Si el objetivo principal es el control de la presión arterial, a menudo se utiliza esta clase de medicamentos.</p>
<p>Otros medicamentos que podrían recomendarse</p>		
<p><input type="checkbox"/> Inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (inhibidores de la ECA) Funciona de manera similar a los ARA.</p>	<p>captopril (Capoten) enalapril (Vasotec) lisinopril (Prinivil, Zestril) ramipril (Altace)</p>	<p>Si el objetivo principal es el control de la presión arterial, a menudo se utiliza esta clase de medicamentos. Puede causar tos seca.</p>
<p><input type="checkbox"/> Betabloqueador Los betabloqueadores reducen la frecuencia cardíaca, reducen la presión arterial y pueden revertir parte del daño cardíaco.</p>	<p>bisoprolol (Zebeta) carvedilol (Coreg) succinato de metoprolol (Toprol)</p>	<p>Estos se usan con menos frecuencia en la IC-FEp, pero son importantes para las personas con enfermedad de las arterias coronarias, angina de pecho o ritmos cardíacos irregulares, como la fibrilación auricular.</p>
<p><input type="checkbox"/> Otros</p>		

Su lista de medicamentos para la insuficiencia cardíaca

Mantenga una copia actualizada de esta lista en su cartera o billetera.

No tomar los medicamentos según lo prescrito es la primera causa por la que las personas con insuficiencia cardíaca van al hospital. Hágale saber a su equipo de atención médica si tiene preguntas o inquietudes.

Tipo de fármaco	Nombre del medicamento	Razón para tomarlo	Fecha de inicio	Dosis inicial (cantidad)	Dosis objetivo (cantidad)	Con qué frecuencia (por ejemplo, 1 o 2 veces al día)	Cuándo tomarlo y cómo (con o sin alimentos)	Qué hacer si se me olvida una dosis	Efectos secundarios a tener en cuenta
<i>Ejemplo:</i> Inhibidor de la ECA	<i>Lisinopril</i>	<i>Insuficiencia cardíaca y presión arterial alta</i>	<i>26/04/23</i>	<i>10 mg</i>		<i>1 vez</i>	<i>Mañana</i>		
Diurético									
Inhibidor del cotransportador de sodio-glucosa 2 (SGLT2)									
Inhibidor de la neprilisina y del receptor de angiotensina II (INRA)									
Antagonista de los receptores de mineralocorticoides (ARM)									
Antagonista del receptor de angiotensina II (ARA)									

Inhibidor de la enzima convertidora de angiotensina (inhibidor de la ECA)									
Betabloqueador									
Otros (para su corazón u otros padecimientos)									



Recordatorios de medicamentos

- Siempre tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Asegúrese de entender por qué se recomienda cada medicamento y cómo ayuda.
- Puede comenzar a tomar un medicamento en una dosis (cantidad) baja. Su médico aumentará gradualmente la dosis en función de cómo se encuentre.
- Asegúrese de revisar todos los medicamentos que toma, incluso para otros padecimientos, suplementos y medicamentos de venta libre en cada visita.
- Informe a su equipo de atención si tiene algún problema con sus medicamentos, por ejemplo, recordar tomarlos, inquietudes sobre los efectos secundarios o cómo le hacen sentir, dificultad para pagarlos o no entender por qué se necesitan ciertos medicamentos.
- A veces, los medicamentos que antes funcionaban ya no funcionan tan bien. Si esto sucede, es posible que deba cambiar a un medicamento diferente.

Opciones de estilo de vida saludable

Los cambios en el estilo de vida tienen una gran cantidad de beneficios para la salud. Los hábitos saludables incluyen:

- Elegir alimentos saludables para el corazón
- Mover más su cuerpo
- Mantener un peso saludable
- No consumir tabaco
- Limitar el alcohol
- Reducir el estrés
- Dormir bien
- Prevenir infecciones

Use el espacio provisto para agregar recomendaciones personales sobre varios hábitos de estilo de vida.



Siga una dieta nutritiva y saludable para el corazón. Se sabe que varios planes de alimentación son buenos para el corazón. Por lo general, es conveniente que:

- Lleve una alimentación rica en verduras, frutas, pescado y fuentes saludables de proteínas.
- Limite los alimentos procesados o envasados. Estos tienden a ser pocos nutritivos y tener mucha sal añadida.
- Otras recomendaciones/consejos (por ejemplo, asesoramiento nutricional, función del potasio):



Limite la sal (sodio). Hacerlo ayuda a prevenir la acumulación de líquido (hinchazón) y alivia los síntomas de insuficiencia cardíaca.

- No debe de consumir más de _____ miligramos de **sodio** al día.
- Otras recomendaciones/consejos:



1 cucharadita de sal
= 2300 mg de sodio



CONSEJO: Tenga cuidado porque los alimentos procesados y preparados pueden tener mucho sodio oculto

- Comience a leer las etiquetas de los alimentos para ver cuánta sal hay en una porción.
- Cuando salga a comer, pregunte al mesero qué platos tienen poca o nada de sal o, mejor aún, si el chef puede preparar una comida sin sal.
- Deshágase del salero y agregue un poco de sabor con hierbas, jugo de limón y especias.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (300g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 358	Calories from Fat 90
% Daily Value	
Total Fat 5%	15 %
Saturated Fat 1.7%	25 %
Trans Fat 1%	5 %
Cholesterol 50mg	29%
Sodium 300mg	17%
Total Carbohydrate 10g	11%
Dietary Fiber 2g	5 %
Sugars 3g	
Protein 10%	
Vitamin A 1%	Vitamin C 3%
Calcium 3%	Iron 1%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



Mueva su cuerpo. La actividad física regular tiene muchos beneficios para la salud. Puede ayudar a fortalecer su corazón y aumentar su energía y estado de ánimo también.

- Trate de tener _____ minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.

Conviértalo en un hábito y recuerde que el ejercicio puede ser divertido, no necesita sudar en el gimnasio. De hecho, caminar es una de las mejores formas de ejercicio. Elija algunas actividades que disfrute:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Caminar | <input type="checkbox"/> Andar en bicicleta |
| <input type="checkbox"/> Bailar | <input type="checkbox"/> Nadar |
| <input type="checkbox"/> Hacer jardinería | <input type="checkbox"/> Yoga/taichí |
| <input type="checkbox"/> Tomar una clase grupal | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |

- Otras recomendaciones/consejos (por ejemplo, trabajar con un entrenador, unirse a una clase de fitness grupal o comunitaria):



CONSEJO: Puede ser difícil saber por dónde empezar o incluso sentirse con ganas de hacer ejercicio. A veces, cuando comienza a mover su cuerpo, aunque sea un poco a la vez, encontrará que tiene energía para hacer más, y es posible que también se sienta mejor. Recuerde, algo es mejor que nada.



Limite los líquidos. Algunas personas con una enfermedad más avanzada deben prestar atención a la cantidad de líquidos que obtienen de los alimentos y las bebidas. Los líquidos en frutas, sopas y otros alimentos también cuentan para su cantidad diaria.

Debo limitar mi ingesta **diaria** de líquidos a _____ tazas, que son aproximadamente _____ onzas.



Evite el consumo de tabaco. Informe a su equipo de atención médica si fuma y necesita ayuda para dejar de fumar. No es fácil, pero hay recursos que pueden ayudar.

- Establezca una fecha para dejar de fumar: ___/___/____. Obtenga ayuda para dejar de fumar: 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)
- Pregúntele a su equipo de atención sobre medicamentos y terapias de reemplazo de nicotina que puedan ayudar.
- Manténgase alejado del humo de otras personas lo mejor que pueda.



Reduzca o no beba alcohol. Por lo general, es una buena idea limitar el consumo de alcohol a no más de una bebida al día. Sin embargo, si se piensa que su insuficiencia cardíaca se debió al alcohol, debe evitarse.

- Tomo alcohol ____ días a la semana.
- Voy a limitarlo a ____ días.
- Otras recomendaciones/consejos:



Reduzca el estrés y hable sobre sus sentimientos. El estrés y la ansiedad pueden hacer que el corazón trabaje más. También pueden hacer que sea más difícil sobrellevar la situación y mantener una actitud positiva.

Encuentre formas saludables de lidiar con el estrés. Podría intentar:

- Ejercicios de respiración profunda
- Yoga
- Meditación
- Masaje
- Musicoterapia
- Escribir en un diario
- Unirse a un grupo de apoyo
- Ver a un consejero de salud mental

No dude en decírselo a su equipo de atención médica si se siente inusualmente triste o deprimido en general. Es posible que esté deprimido y existen tratamientos para ayudar.

- Otras recomendaciones/consejos:



Manténgase al día con las vacunas necesarias. Si tiene una enfermedad cardíaca, es más probable que se enferme gravemente de gripe, COVID-19 y otras enfermedades. Pregunte qué vacunas necesita y cuándo.

- Anote la fecha de sus últimas vacunas y cuáles debe programar y cuándo:



Duerma bien. Preste atención a sus hábitos de sueño. Dormir bien es muy importante para una buena salud. Muchas personas con IC-FEp también tienen apnea del sueño, lo que puede empeorar la insuficiencia cardíaca.

- Informe a su equipo de atención si se despierta con frecuencia durante la noche o si está demasiado cansado. Por ejemplo, si ronca hasta el punto de despertarse, si nunca se siente descansado o si un compañero de cama nota que tiene pausas en su respiración. Pida hacerse una prueba de detección de apnea del sueño.
- Otras recomendaciones/consejos: (por ejemplo, tratar de dormir de 7 a 8 horas o dormir por noche, establecer un horario de sueño regular, guardar los dispositivos al menos una hora antes de acostarse)

¿Y qué hay de los dispositivos?

Con la IC-FEp, los dispositivos juegan un papel mucho menor que en personas con otros tipos de insuficiencia cardíaca.



CardioMEMS se recomienda para algunos pacientes con IC-FEp. Se coloca un sensor en la arteria pulmonar para detectar cuándo aumenta la presión en la arteria, lo que puede ser una señal de advertencia temprana de acumulación de líquidos en los pulmones.

▶ Pruebas y visitas de seguimiento

Las visitas de seguimiento y las pruebas frecuentes son una parte importante del manejo de la insuficiencia cardíaca a largo plazo, incluso si se siente y está bien.

¿Cómo sabrán usted y su equipo de atención si su insuficiencia cardíaca está empeorando?

Teniendo en cuenta:

- Cómo se siente (mejor, peor, igual o diferente de alguna manera)
- Su informe de signos y síntomas (dificultad para respirar, hinchazón, fatiga, aumento de peso rápido)
- Exámenes físicos
- Resultados de análisis de laboratorio y pruebas de imagen
 - Los **ecocardiogramas** muestran imágenes en movimiento de la estructura de su corazón y qué tan bien está bombeando
 - Los **electrocardiogramas o ECG** detectan problemas con la actividad eléctrica del corazón
 - Los **análisis de sangre** pueden brindar información sobre muchas cosas, que incluyen:
 - Cómo funcionan sus riñones
 - Si tiene niveles elevados de péptidos natriuréticos, hormonas que aumentan durante los episodios de insuficiencia cardíaca (nota: algunos medicamentos pueden afectar los niveles de esta hormona, así que hable con su equipo de atención médica)
 - Niveles bajos de hierro o anemia



Planifique con anticipación y programe visitas médicas

- Debe ver a su médico del corazón cada _____ meses/años.
- Próxima visita, si se conoce: _____ a las _____ a. m./p. m.
- Fecha de la(s) siguiente(s) prueba(s) de imagen, si se conoce: _____ a las _____ a. m./p. m. para unecocardiograma/ECG/prueba de esfuerzo/otro: _____ (marque con un círculo)

Los resultados de sus pruebas o análisis de laboratorio

Use este espacio para anotar los resultados de las pruebas recientes y lo que significan:

Seguimiento de las medidas de salud en el hogar

Pregúntele a su equipo de atención de qué les gustaría que llevara un registro:

- Peso diario
- Presión arterial
- Ritmo cardíaco
- Otro:

Desde ahora hasta su próxima visita

Escriba tres cosas que puede hacer para ayudar a controlar su insuficiencia cardíaca y su salud en general.

Trate de elegir objetivos concretos que pueda medir. Por ejemplo, caminaré por tantos minutos todos los días de la semana.

1. _____

2. _____

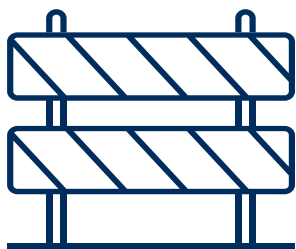
3. _____

▶ Evitar contratiempos en su atención

Seguir su plan de atención para la insuficiencia cardíaca es fundamental para el éxito de su corazón. Es útil para su equipo de atención médica saber qué podría interponerse en el camino al administrar su plan de tratamiento.

Por ejemplo:

- Es posible que le resulte difícil tomar sus medicamentos según las indicaciones, ya sea porque toma demasiados o porque el costo es demasiado alto.
- Es posible que no pueda ir y venir de las visitas médicas o de laboratorio fácilmente.
- Si otros padecimientos médicos no se tratan adecuadamente.
- Si no comprende su plan de tratamiento, no hace cambios en su estilo de vida o no los mantiene.






Utilice esta tabla para anotar cualquier obstáculo para su plan de tratamiento. Hable con su equipo de atención para que puedan ayudarle a encontrar soluciones y brindarle apoyo.

Inquietud	Qué lo hace difícil	Qué parece ser de ayuda
Tomar medicamentos	<i>(Ejemplo: efectos secundarios, no saber por qué se necesitan ciertos medicamentos, no poder leer la etiqueta, recordar tomarlos)</i>	<i>(Ejemplo: usar un pastillero, programar una alarma)</i>
Pagar o tener acceso a los medicamentos	<i>(Ejemplo: no puedo pagarlos)</i>	<i>(Ejemplo: preguntar sobre opciones de menor costo, programas de asistencia con recetas)</i>
Pesarme a diario	<i>(Ejemplo: no tiene báscula, recordarlo)</i>	<i>(Ejemplo: llevar un registro diario)</i>

Limitar la sal (sodio)	<i>(Ejemplo: no está seguro de cómo medir la sal en los alimentos)</i>	<i>(Ejemplo: reunión con un dietista)</i>
Comer alimentos saludables para el corazón	<i>(Ejemplo: al no tener opciones saludables para elegir, es más fácil o más barato comprar comida para llevar)</i>	<i>(Ejemplo: cuando mi familia participa en mis decisiones saludables, planificar con anticipación)</i>
Estar físicamente activo	<i>(Ejemplo: miedo a que me vaya a caer o a lastimarme el corazón, falta de tiempo)</i>	<i>(Ejemplo: elaboración de un plan con mi equipo de atención)</i>
Llegar a las visitas médicas o hacerse pruebas de diagnóstico por imagen de seguimiento	<i>(Ejemplo: necesidad después del horario laboral, no tiene una forma confiable de llegar a las citas, costo del viaje al especialista)</i>	

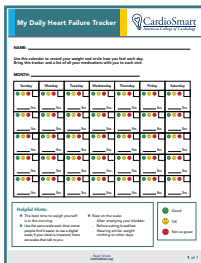
¿Cómo sabré cómo me siento y cuándo llamar?

<p>Todo en orden</p> 	<p>Esta es la zona de seguridad si está:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Sin dificultad para respirar✓ Sin aumento de peso de más de 1 kg (puede cambiar 0.5 a 1 kg algunos días)✓ Sin hinchazón de pies, tobillos, piernas o estómago✓ Sin dolor de pecho
<p>Zona de advertencia</p> 	<p>Llame a su proveedor de atención médica si tiene:</p> <ul style="list-style-type: none">⚠ Aumento de peso de 1.5 kg en 1 día o 2.5 kg en 1 semana⚠ Más hinchazón de los pies, los tobillos, las piernas o el estómago⚠ Dificultad para respirar al acostarse. Sentir la necesidad de dormir en una silla.⚠ Sentirse incómodo o saber que algo no está bien⚠ Sin energía o sentirse más cansado⚠ Más dificultad para respirar⚠ Tos seca⚠ Mareo
<p>Zona de alerta médica</p> 	<p>Vaya a la sala de urgencias o llame al 911 si tiene:</p> <ul style="list-style-type: none">⚠ Dificultades para respirar⚠ Dificultad para respirar que no se alivia mientras está sentado⚠ Dolor de pecho⚠ Confusión o no puede pensar claramente

Fuente: Este material está adaptado de herramientas similares, incluido el ofrecido por "Zone Tool Heart Failure" de Alliant Quality y "Red-Yellow-Green Congestive Heart Failure Tool" de Improving Chronic Illness Care.

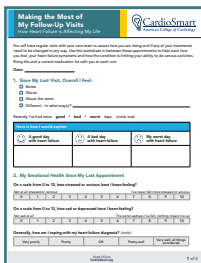
Más información y recursos

A veces, el control de la insuficiencia cardíaca puede parecer abrumador. El American College of Cardiology ha desarrollado información y herramientas con aportes de pacientes y expertos para ayudarlo. Vaya a CardioSmart.org/HeartFailure para descargar e imprimir estas herramientas.



Su registro diario de insuficiencia cardíaca

Anote cómo se siente y cuánto pesa cada mañana en este calendario.



Cómo aprovechar al máximo sus visitas de seguimiento

Registre sus síntomas de insuficiencia cardíaca y la frecuencia con la que ocurren. Esté al tanto de cómo la insuficiencia cardíaca afecta su capacidad para participar en actividades.



Su lista de verificación de insuficiencia cardíaca

Medidas que puede tomar para controlar mejor la insuficiencia cardíaca.

Mended Hearts

<https://mendedhearts.org>