

Si tiene **insuficiencia cardíaca con fracción de eyección reducida** (también llamada IC-FEr o insuficiencia cardíaca sistólica), es normal sentirse asustado o inseguro sobre el futuro. Pero la insuficiencia cardíaca se puede controlar, y el tratamiento adecuado puede ayudarle a sentirse mejor y vivir más tiempo.

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

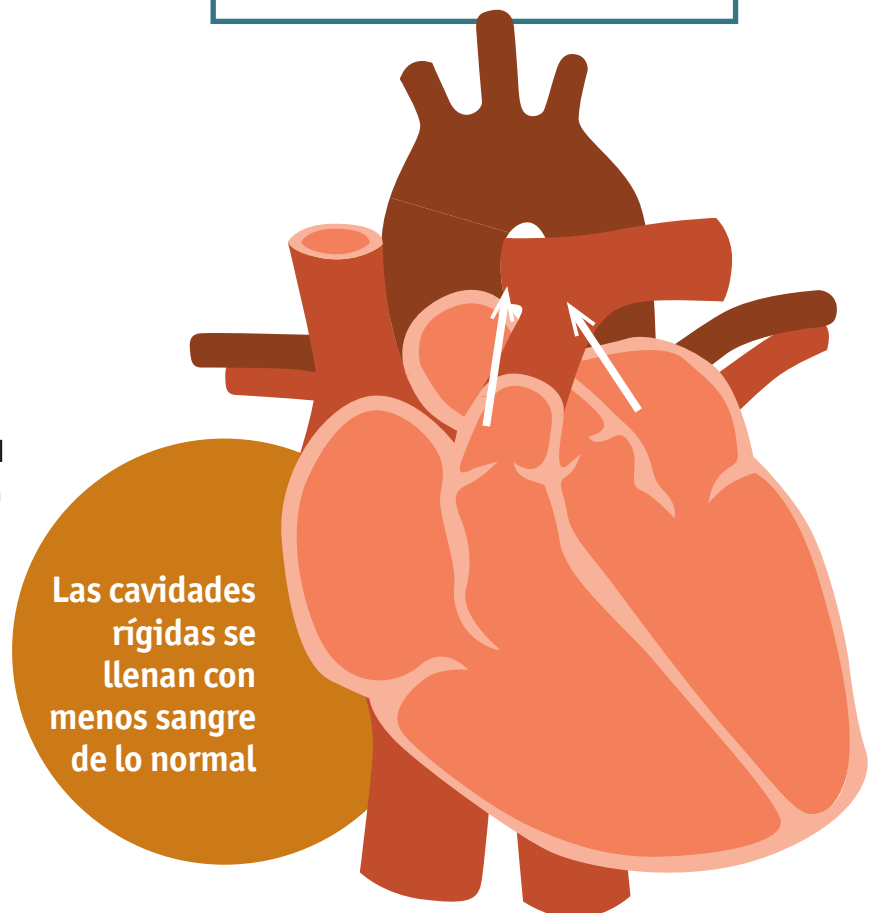
Hay espacio para anotar información sobre su insuficiencia cardíaca, sus objetivos de tratamiento, preguntas y las opciones de tratamiento que revisa con su equipo de atención médica.

## ► Explicación de la IC-FEr

Tener insuficiencia cardíaca no significa que su corazón haya dejado de funcionar. Pero es más débil de lo que debería ser. IC-FEr (pronunciado ice-fer) es un tipo de insuficiencia cardíaca. Si tiene IC-FEr, el músculo cardíaco no se contrae con la fuerza suficiente para impulsar la cantidad de sangre rica en oxígeno que el cuerpo necesita para satisfacer sus demandas. Es por eso que puede sentirse sin aliento o demasiado cansado.

La fracción de eyección (FE) es una medida de qué tan bien y cuánta sangre bombea su corazón con cada latido. Normalmente, el corazón empuja el 50 % o más de la sangre del corazón hacia el resto del cuerpo. Con IC-FEr, su fracción de eyección es del 40 % o menos, por lo que se reduce.

Recuerde que **usted es el centro de su atención**, por lo que es importante que se sienta cómodo compartiendo cualquier inquietud o pregunta con su equipo de atención médica ahora y en el futuro.





## Puntos clave a tener en cuenta



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



**Los medicamentos pueden marcar una gran diferencia.** Hay **cuatro terapias principales** que deben estar en el centro de su plan de tratamiento, además de algunas otras, si es necesario. Juntos, estos medicamentos pueden ayudarlo a sentirse mejor, permanecer fuera del hospital y prolongar su vida.

Algunos de estos medicamentos tienen otros usos, por ejemplo, para tratar la diabetes o la presión arterial, pero también funcionan muy bien para la insuficiencia cardíaca. Si tiene problemas para pagar su medicamento, informe a su equipo de atención; hay programas de asistencia para medicamentos de venta con receta para ayudarlo.



**Aprenda a tomar decisiones saludables para ayudar a mejorar su salud en general.** Por ejemplo, comer sano, controlar la cantidad de sal que come y mantenerse activo. Pregunte también por la rehabilitación cardíaca.



**Sepa a qué signos debe estar atento e infórmelos** para ayudarlo a anticiparse a cualquier problema 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 puede ser una señal de alerta temprana de que está comenzando a retener líquidos, incluso si se siente bien.



**Trabaje con su equipo de atención para abordar otras condiciones de salud y factores de riesgo que pueden complicar la IC-FEr.** Por ejemplo, presión arterial alta, enfermedad de las válvulas cardíacas, problemas del ritmo cardíaco, apnea del sueño, diabetes, obesidad, entre otros.



**Manténgase positivo y hable abiertamente con su equipo de atención sobre sus sentimientos y cómo los está enfrentando.** Su salud mental es importante. Conectarse con otras personas que tienen insuficiencia cardíaca también podría ayudar.



**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.

## Lista de contenido

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 metas y preferencias ..... 6**
- **Su plan de tratamiento ..... 8**
  - Medicamentos ..... 10
  - Cambios de estilo de vida ..... 17
  - Dispositivos ..... 19
- **Pruebas y visitas de seguimiento ..... 20**
- **Evitar contratiempos en su atención ..... 21**
- **Semáforo de insuficiencia cardíaca: cuándo llamar ..... 23**
- **Más información y recursos ..... 24**

## 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 los riñones):<br><br>_____<br><br>_____<br><br>_____ |   |                    |

### 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   
  No lo había pensado

#### Qué síntomas ha tenido: (marque todo lo que corresponda)

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

## Sus metas y preferencias

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

---

Los objetivos del tratamiento generalmente se centran en:

- Tratar cualquier afección que pueda haber provocado la insuficiencia cardíaca
- Aliviar los síntomas para que se sienta mejor
- Ayudarle a vivir más y con una mejor calidad de vida
- Mejorar la función de bombeo de su corazón, o al menos disminuir la rapidez con la que empeora la afección

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

### **Cuando se trata de tratar mi insuficiencia cardíaca, lo más importante es que pueda**

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

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### **Cuando pienso en mi insuficiencia cardíaca, lo que más me preocupa es:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### **¿Qué es lo más importante para mí en relación a la atención de mi insuficiencia cardíaca?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Qué tan importante es para mí que mi tratamiento para la insuficiencia cardíaca:

(Marque cuáles son las más importantes)

- Ayude con mis síntomas  
**¿Cuáles son más molestos?**

---



---

- Mejore mi capacidad para realizar mis actividades habituales  
**¿Qué actividades son las más importantes?**

---



---

- Mejore mi calidad de vida  
**¿De qué maneras?**

---



---

- Atienda mis otros problemas de salud  
**¿Cuáles, específicamente?**

---



---

- Me mantenga fuera del hospital
- Me ayude a vivir mas tiempo
- Otros objetivos que no figuran en la lista anterior:

---



---



---



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

## Su plan de tratamiento

Su plan de tratamiento se adaptará a sus objetivos y a la gravedad de su insuficiencia cardíaca.

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 recrudeciendo o empeorando. Juntos, estos tratamientos tienen como objetivo reducir el estrés en su corazón.

Además de informar cómo se siente, revisaremos:

- Medicamentos
- Cambios de estilo de vida
- Dispositivos, si es necesario
- Pruebas, visitas de seguimiento
- Evitar contratiempos
- Cuándo llamar

### Estrecha vigilancia de signos y síntomas

Una de las mejores maneras de manejar bien la insuficiencia cardíaca es prestar atención a cómo se siente día a día. También puede ayudar a guiar su tratamiento.

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.

### Hacerse estas preguntas puede ayudar:

- 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 concentración o capacidad para concentrarme en las tareas?
- ¿Qué actividades puedo hacer (o no hacer) debido a mi insuficiencia cardíaca?



Estrecha vigilancia de signos y síntomas



Cambios de estilo de vida



Pruebas, visitas de seguimiento



Medicamentos



Tratamiento de otros padecimientos



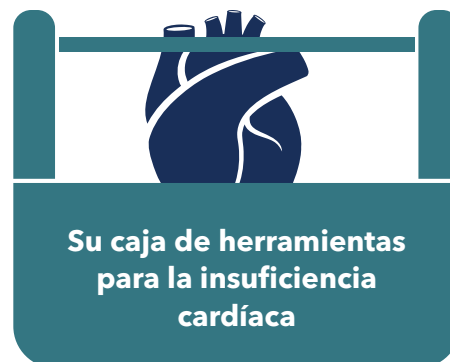
Dispositivos, si es necesario



Salud emocional



Rehabilitación cardíaca



- ¿Hay signos de que mi insuficiencia cardíaca podría estar empeorando? ¿Me doy cuenta?

⚠ **Hinchazón** en mis pies, piernas, tobillos o estómago.

⚠ **Aumento de peso repentino**, que puede ser una señal de alerta de que se está acumulando líquido en mi cuerpo.

*Llame a su equipo de atención médica 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?*

⚠ **Que necesito sentarme erguido en una silla** o usar almohadas para apoyarme para dormir o respirar mejor.

⚠ **Sentirse sin aliento** incluso con pequeños episodios de actividad.

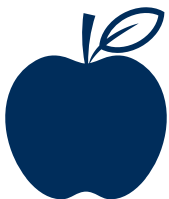
## Cosas que puedo hacer todos los días para mantener el corazón lo más sano posible:



**Pesarme** con la misma báscula todas las mañanas después de ir al baño y antes del desayuno y anotarlo usando el calendario mensual [Su registro diario de insuficiencia cardíaca](#)



**Estar conectado con mi cuerpo y prestar atención a las señales de que mi insuficiencia cardíaca está empeorando;** use el documento [Cómo aprovechar al máximo sus visitas de seguimiento](#)



**Elija alimentos saludables para el corazón que sean bajos en sal (sodio)**



**Tomar mis medicamentos según las indicaciones;** use el documento [Medicamentos para la insuficiencia cardíaca](#)



**CONSEJO:** Es importante desempeñar un papel activo en su salud, tomar decisiones junto con su equipo de atención, informar 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 una parte muy importante del tratamiento de la insuficiencia cardíaca.



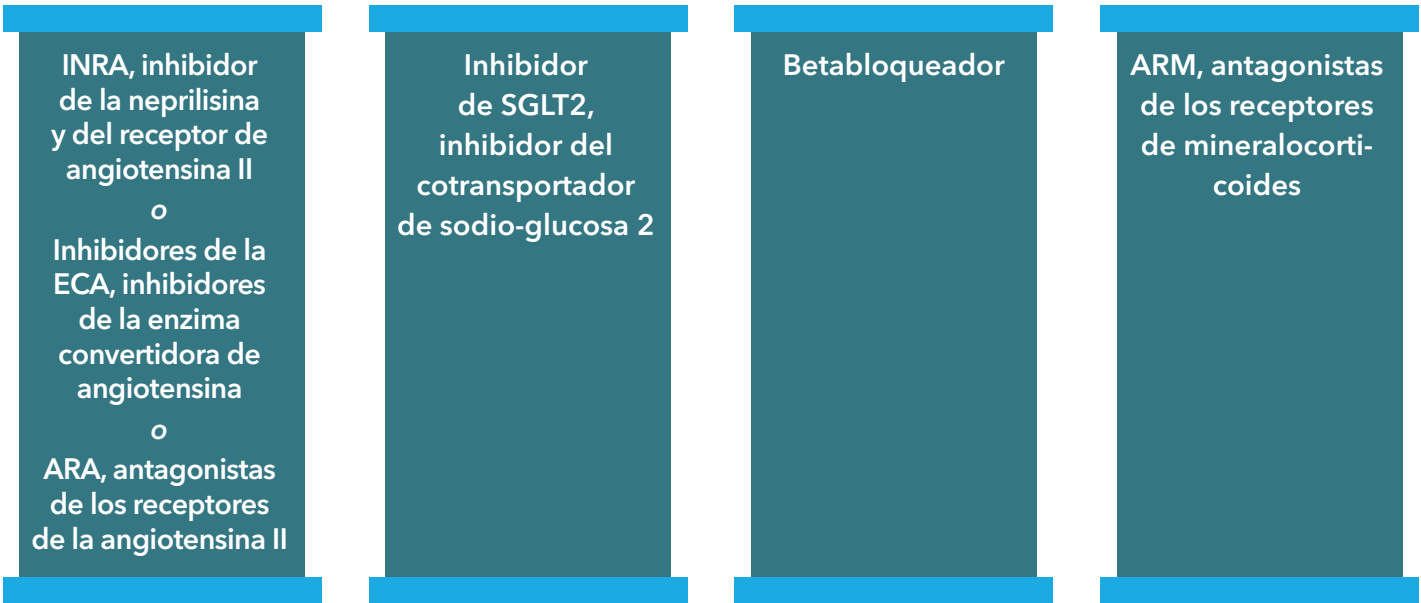
De hecho, tomar la combinación correcta de medicamentos para la insuficiencia cardíaca, además de tomar decisiones saludables, puede ayudarle a **sentirse mejor, permanecer fuera del hospital y vivir más tiempo.**

Con la IC-FEr, son esenciales cuatro tipos de medicamentos. Es posible que escuche que su equipo de atención médica se refiere a estos como los "cuatro pilares del medicamento para la insuficiencia cardíaca" o "terapia médica dirigida por pautas". Se ha comprobado que estos medicamentos ayudan a los pacientes a sentirse mejor, evitar ir al hospital y vivir más tiempo. La insuficiencia cardíaca es una de las principales causas de hospitalización entre las personas de 65 años o más.

Los medicamentos pueden ayudar:

- El corazón bombea mejor.
- Alivian los síntomas, como la acumulación de líquido o la dificultad para respirar.
- Disminuyen la rapidez con la que la enfermedad progresa (empeora).
- Añaden años de vida cuando alguien toma los cuatro medicamentos recomendados para la IC-FEr.

## Los 4 pilares de los medicamentos para la insuficiencia cardíaca



Por lo general, estos medicamentos se inician antes de agregar otros medicamentos que se sabe que son útiles para la insuficiencia cardíaca. Si está reteniendo líquidos, se deben agregar diuréticos. Pregunte si debe tener un plan para comenzar a tomar un diurético si nota hinchazón o aumento de peso. Los diuréticos ayudan al cuerpo a eliminar el exceso de líquidos.

En general, comenzará con estos cuatro medicamentos principales en un corto período de tiempo, generalmente en la dosis más baja. Su equipo de atención aumentará gradualmente la dosis (lo que se denomina ajuste o aumento de la dosis) en función de cómo se sienta, las pruebas de laboratorio y los ecocardiogramas para observar la función cardíaca.

Los medicamentos a menudo necesitan ser ajustados. Trabaje con su equipo de atención para llevar la cantidad de cada medicamento que toma a la cantidad o dosis deseada. Siga las indicaciones y trate de no frustrarse.

## Qué esperar

Lo que otros pacientes desearían haber sabido:

- Los medicamentos para la insuficiencia cardíaca deben tomarse de por vida.
- Los medicamentos y sus dosis cambiarán con frecuencia hasta que la persona alcance la dosis ideal. Estos cambios ocurrirán independientemente de cómo se sienta. Pero es importante hacer estos cambios para obtener el mayor beneficio de estos tratamientos.
- Comenzar y tomar tantos medicamentos puede resultar abrumador. Averigüe qué hacer si olvida una dosis y considere usar un pastillero o algún otro sistema que facilite tomar y organizar sus medicamentos. Olvidarse de tomar los medicamentos o no tomarlos son algunas de las razones más frecuentes por las que las personas con insuficiencia cardíaca terminan hospitalizadas.



**CONSEJO:** Muchas personas con insuficiencia cardíaca toman más de ocho medicamentos diferentes. Cada medicamento funciona de manera diferente, a menudo de manera complementaria, para ayudar a aliviar los síntomas y evitar que el corazón trabaje demasiado para bombear sangre al cuerpo.

**Asegúrese de entender por qué está tomando cada medicamento y cómo lo ayuda.**



A continuación se muestra una lista de medicamentos para la insuficiencia cardíaca que se suelen usar para tratar la IC-FEr y una explicación simple de cómo funciona cada uno. Use la lista de medicamentos que se encuentra a continuación para anotar el nombre de cada medicamento que debe comenzar a tomar y anotar otra información importante.

**Marque qué medicamentos ya está tomando y cuáles se están agregando.**

| Medicamentos para la IC-FEr (los 4 pilares)  | Ejemplos comunes: enumerados por el genérico seguido del nombre (marca)  |
|--|--|
| <p><input type="checkbox"/> <b>Antagonista de los receptores de mineralocorticoides</b><br/>Un tipo de diurético que ayuda al cuerpo a eliminar el exceso de agua y sodio a través de la orina, pero previene la pérdida de potasio.</p>   | <p>eplerenona (Inspra)<br/>espironolactona (Aldactone)</p>   |
| <p><input type="checkbox"/> <b>Inhibidor de la neprilisina y del receptor de angiotensina II (INRA)</b></p> <p>-O-</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (inhibidores de la ECA)</b></p> <p>-O-</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Antagonistas de los receptores de la angiotensina II (ARA)</b></p> <p>Los inhibidores de la ECA y los 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. Los INRA funcionan de manera similar, pero son más fuertes debido a un ingrediente adicional. Para ayudar a decidir si un INRA es adecuado para usted, el American College of Cardiology ha creado una herramienta para ayudar. <a href="http://CardioSmart.org/HFDecisionAids">CardioSmart.org/HFDecisionAids</a></p> | <p>sacubitril/valsartán (Entresto)</p> <p>-O-</p> <p>captopril (Capoten)<br/>enalapril (Vasotec)<br/>lisinopril (Prinivil, Zestril)<br/>ramipril (Altace)</p> <p>-O-</p> <p>candesartán (Atacand)<br/>losartán (Cozaar)<br/>valsartán (Diovan)</p> |
| <p><input type="checkbox"/> <b>Betabloqueador</b><br/>Los betabloqueadores reducen la frecuencia cardíaca, reducen la presión arterial y pueden revertir parte del daño cardíaco.</p>  | <p>bisoprolol (Zebeta)<br/>carvedilol (Coreg)<br/>succinato de metoprolol (Toprol)</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p><input type="checkbox"/> <b>Inhibidor del cotransportador de sodio-glucosa 2 (SGLT2)</b><br/>Originalmente utilizados para tratar la diabetes, estos medicamentos tienen claros beneficios para las personas con insuficiencia cardíaca, incluidas menos muertes y hospitalizaciones relacionadas con el corazón.</p>        | <p>dapagliflozina (Farxiga)<br/>empagliflozina (Jardiance)</p>           |
| <p><b>Medicamentos que se pueden agregar</b></p>  |  |
| <p><input type="checkbox"/> <b>Diurético (pastilla para eliminar líquidos), según sea necesario</b><br/>Los diuréticos ayudan a eliminar el exceso de agua (acumulación de líquidos) en el cuerpo.</p>  | <p>furosemida (Lasix)<br/>bumetanida (Bumex)<br/>torsemida (Demadex)</p> |
| <p><input type="checkbox"/> <b>Hidralazina y dinitrato de isosorbida</b><br/>Ensanchan y relajan los vasos sanguíneos para facilitar el bombeo del corazón. Hay muchos datos de que este medicamento mejora los resultados para los afroamericanos.</p>   | <p>hidralazina<br/>dinitrato de isosorbida</p>                           |
| <p><input type="checkbox"/> <b>Inhibidor del nódulo sinoauricular</b><br/>Este medicamento baja la frecuencia cardíaca y reduce la cantidad de oxígeno que el corazón necesita y el esfuerzo que el corazón debe hacer para bombear sangre. Se usa con betabloqueadores si no reducen lo suficiente la frecuencia cardíaca.</p> | <p>ivabradina (Corlanor)</p>   |
| <p><input type="checkbox"/> <b>Digoxina</b><br/>Disminuye la frecuencia cardíaca y fortalece las contracciones del músculo cardíaco para bombear más sangre.</p>  | <p>digoxina (Lanoxin)</p>  |
| <p><input type="checkbox"/> <b>Otro</b></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><br>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>                               |                                     |                                       |
| <b>Antagonista de los receptores de mineralocorticoides (ARM)</b>   |                        |   |                 |                          |                           |  |   |                                     |                                       |
| <b>Inhibidor de la neprilisina y del receptor de angiotensina II (INRA)</b><br>- o -<br><b>Inhibidor de la enzima convertidora de angiotensina (inhibidor de la ECA)</b><br>- o -<br><b>Antagonista del receptor de angiotensina II (ARA)</b> |                        |   |                 |                          |                           |  |   |                                     |                                       |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Betabloqueador   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inhibidor del cotransportador de sodio-glucosa 2 (SGLT2) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Diurético  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hidralazina y dinitrato de isosorbida                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inhibidor del nódulo sinoauricular                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Digoxina   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Otro   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



## 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 para que pueda obtener el mayor beneficio.
- 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.

**Otros medicamentos**

Es importante revisar otros medicamentos (recetados, suplementos dietéticos y medicamentos de venta libre) que toma para otros problemas cardíacos (obstrucciones en los vasos sanguíneos, músculo cardíaco agrandado, trastorno del ritmo cardíaco, ataque cardíaco previo, presión arterial alta), accidente cerebrovascular, diabetes u otros padecimientos médicos. Por ejemplo, ¿toma un anticoagulante, una estatina (para reducir el colesterol) o aspirina?

| Padecimiento(s) médico(s) | Medicamento(s) |
|---------------------------|----------------|
|                           |                |
|                           |                |
|                           |                |
|                           |                |
| Notas                     |                |
|                           |                |
|                           |                |
|                           |                |
|                           |                |
|                           |                |

## Cambios de estilo de vida

Marque todo lo que corresponda y agregue recomendaciones personales.



- Coma sano para el corazón.** Hay varios planes de alimentación conocidos por ser buenos para el corazón. Al preparar los alimentos, concéntrese en las frutas y verduras frescas, los cereales integrales, el pescado, los productos lácteos bajos en grasa y las nueces.

---



---



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

---



---



1 cucharadita de sal  
= 2300 mg de sodio

No debe de consumir más de \_\_\_\_\_ miligramos de **sodio** al día.

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

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

### CONSEJO:

- Tenga en cuenta que 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.



- Realice actividad física regular.** El ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, incluido el fortalecimiento del corazón. También puede ayudar a aumentar el nivel de energía, el estado de ánimo y las perspectivas.

---



---

Debo tratar de tener \_\_\_\_\_ minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.

Los tipos de actividades que son seguras para mí incluyen:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Nadar   | <input type="checkbox"/> Bailar           |
| <input type="checkbox"/> Andar en bicicleta                                  | <input type="checkbox"/> Hacer jardinería |
| <input type="checkbox"/> Caminar (incluso alrededor de la cuadra o el patio) | <input type="checkbox"/> Yoga/taichí      |
|  | <input type="checkbox"/> Otra: _____      |







**Diga sí a la rehabilitación cardíaca, si califica.**

La rehabilitación cardíaca puede ser una opción para usted según la cobertura de su seguro y la fracción de eyección.

Entre otras cosas, este programa ambulatorio de tres meses ofrece:

- Ejercicio supervisado uno a uno que se adapta a su capacidad física y función cardíaca
- Consejos prácticos para una alimentación saludable para el corazón y para reducir el estrés
- Apoyo para el manejo de medicamentos
- Dejar de fumar para los que consumen tabaco

**La rehabilitación cardíaca**

es una excelente forma de iniciar la actividad física de manera monitoreada y controlada. Para los pacientes que no han estado muy activos, esto puede disipar cualquier temor de comenzar a hacer ejercicio. Debido a que está supervisada, les da un impulso de confianza y apoyo médico y social adicional si es necesario.

Lea más en [CardioSmart.org/CardiacRehab](https://www.CardioSmart.org/CardiacRehab)



- Limite los líquidos.** Algunas personas con insuficiencia cardíaca avanzada o congestión (cuando se acumula demasiado líquido en el cuerpo) deben prestar atención a la cantidad de líquido que toman. Recuerde, 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. También es una buena idea evitar respirar el humo del tabaco de otras personas.



- Consuma alcohol con moderación.** 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 debía al alcohol, debe evitarse.



- Reduzca el estrés y hable sobre sus sentimientos.** El estrés y la ansiedad pueden hacer que el corazón trabaje más. Encuentre formas saludables de lidiar con el estrés. Puede intentar ejercicios de respiración profunda, yoga, musicoterapia, unirse a un grupo de apoyo o ver a un consejero de salud mental.

Además, informe a su equipo de atención médica si se siente inusualmente triste o deprimido. Es posible que esté deprimido y hay tratamientos disponibles.



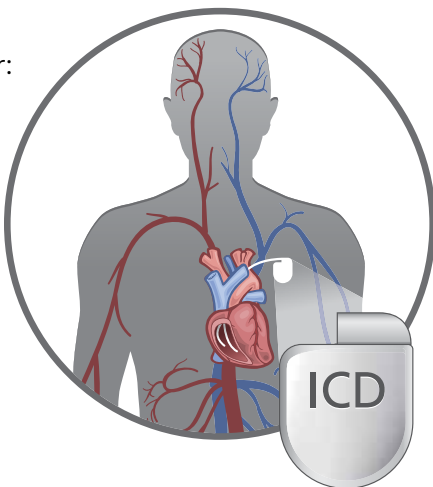
- Manténgase al día con las vacunas.** Si tiene una enfermedad cardíaca, es más probable que se enferme gravemente de gripe, COVID y otras enfermedades. Recibir las vacunas adecuadas a tiempo es la mejor manera de protegerse a sí mismo y a sus seres queridos.

# Dispositivos

Se recomienda a muchas personas con insuficiencia cardíaca que consideren agregar un dispositivo. Se coloca un dispositivo cerca del corazón para ayudarlo a funcionar o para monitorear la condición de alguien.

Para las personas con su tipo de insuficiencia cardíaca, estos pueden incluir:

- Un desfibrilador cardioversor implantable (DCI)
- Terapia de resincronización cardíaca (TRC)



## Mi equipo de atención y yo analizamos colocar un (marque todo lo que corresponda):

- DCI
- TRC-marcapasos
- TRC-desfibrilador
- Otro (por ejemplo, CardioMEMS, reparación o reemplazo de válvulas, MitraClip)

## Juntos, decidimos que debo:

- Usar un \_\_\_\_\_ (insertar el nombre del dispositivo)  
colocado el \_\_\_\_\_ (añadir fecha)
- Vuelva a visitar nuestra conversación sobre un dispositivo como una opción en \_\_\_\_\_ (mes/año)

## Use el espacio a continuación para anotar otras notas importantes o preguntas de seguimiento:

---



---



---



---



Para obtener más información, el American College of Cardiology tiene una ayuda para la toma de decisiones sobre desfibriladores cardioversores implantables (DCI) [CardioSmart.org/ICDDecisionAid](http://CardioSmart.org/ICDDecisionAid)

## ▶ Pruebas y visitas de seguimiento

### ¿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; tiene una fracción de eyección baja, lo que significa que la cantidad de sangre que el corazón puede expulsar es mucho menor de lo normal
  - 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



Es importante recordar que tendrá pruebas y visitas de seguimiento frecuentes para evaluar cómo está.

### Los resultados de sus pruebas o análisis de laboratorio

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

---



---



---



---



---

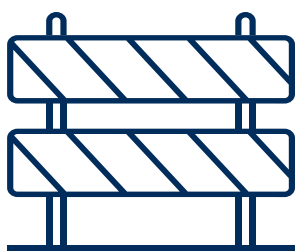
## ▶ Evitar contratiempos en su atención

Seguir su plan de atención para la insuficiencia cardíaca es fundamental para el éxito de su corazón. Pero muchas cosas pueden interponerse en el camino. Por ejemplo:

- Es posible que le resulte difícil tomar sus medicamentos según las indicaciones o cumplir con las citas de seguimiento, los análisis de sangre de rutina y las pruebas de imágenes.
- Otras afecciones también pueden empeorar la insuficiencia cardíaca si no se tratan.

Es útil para su equipo de atención médica saber qué podría interponerse en el camino al administrar su plan de tratamiento.

### Posibles obstáculos para cumplir con su plan de tratamiento



Ciertos factores pueden hacer que sea más difícil tomar sus medicamentos, hacer ejercicio, limitar los líquidos o participar en su plan de insuficiencia cardíaca. Por ejemplo, gastos de bolsillo, olvidarse de tomar todos sus medicamentos, inquietudes sobre efectos secundarios, falta de ayuda en el hogar, viajes, no saber cómo empezar o entender la información que le dieron.

Puede ser útil pensar y reconocer lo que facilita o dificulta el manejo de su padecimiento. Puede ayudar a su equipo de atención a encontrar posibles soluciones para apoyarlo.

| Inquietud  | Qué lo hace difícil | Qué parece ser de ayuda |
|--|---------------------|-------------------------|
| Tomar mis medicamentos   |                     |                         |
| Limitar mi consumo de sal (sodio)                              |                     |                         |
| Pesarme a diario   |                     |                         |
| Hacer ejercicio  |                     |                         |
| Acudir a mis visitas médicas o ir a las pruebas de seguimiento |                     |                         |
| Otro:  |                     |                         |

### Padecimientos que pueden empeorar la insuficiencia cardíaca y deben tratarse



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.

Si tiene alguno de los siguientes padecimientos, es importante que los analicemos. Asegúrese de informar a cada uno de sus profesionales de la salud sobre todos sus problemas de salud y tratamientos. Esto ayudará a coordinar su atención.

- Obstrucciones en las arterias de mi corazón (enfermedad de las arterias coronarias)
- Enfermedad renal crónica
- Diabetes
- Apnea del sueño
- Fibrilación auricular u otros problemas con su ritmo cardíaco
- Enfermedad de la tiroides (tener demasiada o muy poca hormona tiroidea)
- Enfermedad de las válvulas del corazón (cuando una o más de las válvulas del corazón no funcionan correctamente)
- Depresión o ansiedad
- Presión arterial alta o colesterol
- Alto consumo de alcohol
- Tratamiento previo del cáncer
- Anemia o deficiencia de hierro
- Otros padecimientos: \_\_\_\_\_

### Notas, seguimiento y referencias (por ejemplo, especialista del sueño, rehabilitación cardíaca, dietista):

---



---



---



---






---



---

# Semáforo de insuficiencia cardíaca: cuándo llamar

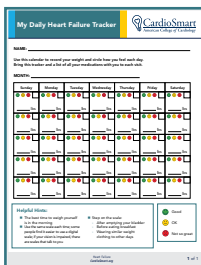
## ¿Cómo sabré cómo me siento y cuándo llamar?

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

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.

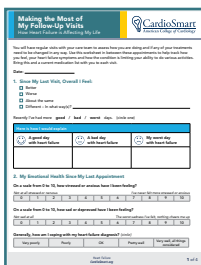
## Más información y recursos

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](http://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>