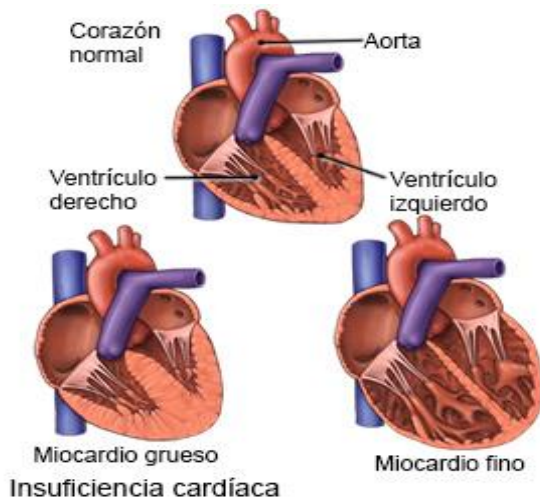


## Fallo Cardíaco

El Fallo Cardíaco severo también conocido como Insuficiencia Cardíaca, significa que su corazón se ha vuelto demasiado débil o rígido como para llenarse y bombear sangre de forma eficaz. Es una condición a largo plazo que tiende a empeorar con el transcurso del tiempo. El Fallo Cardíaco puede empeorar con el consumo excesivo de alcohol, fumar, alto consumo de sodio (sal), la diabetes y la obesidad.

### ¿Cuáles son los signos y síntomas de la Insuficiencia Cardíaca?

- Dificultad para respirar con la actividad que empeora en reposo
- Respiración intermitente
- Falta de aliento mientras está recostado
- Falta de aliento severa y tos por la noche que generalmente le despierta
- Sensación de mareo al pararse
- Color púrpura alrededor de la boca y las uñas
- Confusión o ansiedad
- Dolor de pecho por la noche
- Falta de energía (con frecuencia empeora con la actividad física) o dificultad para dormir
- Inflamación en sus tobillos, piernas o abdomen
- Latidos cardíacos rápidos o irregulares
- Dedos de las manos y los pies fríos al tacto



### ¿Cómo se diagnostica la Insuficiencia Cardíaca?

Su médico preguntará sobre sus síntomas. Los análisis de sangre ayudarán a detectar problemas cardíacos en las arterias coronarias o disminución del flujo sanguíneo. Un electrocardiograma registra su ritmo cardíaco y la rapidez de los latidos de su corazón. Permite que los médicos vean si tiene bloqueo cardíaco o ha tenido un ataque al corazón. El ecocardiograma usa ondas sonoras para mostrar la estructura, si hay problemas con las válvulas cardíacas y si las cavidades del corazón funcionan apropiadamente. La radiografía, tomografía computarizada (TAC) o imagen por resonancia magnética (RM) pueden mostrar la causa de la Insuficiencia Cardíaca, coágulos de sangre o líquido en los pulmones.

### ¿Cuál es el tratamiento para la Insuficiencia Cardíaca?

- **Medicamentos** para regular el ritmo cardíaco y reducir su presión arterial. Podría necesitar medicamentos para disminuir el exceso de líquidos. No deje de tomarlo por su cuenta.
- **Rehabilitación** cardíaca le ayudará a fortalecer su corazón mediante ejercicios, relajación, manejo del estrés y nutrición.
- **Oxígeno** le ayudará a respirar mejor en caso de que su nivel sea más bajo que lo normal. Una máquina de CPAP podría usarse para mantener sus vías respiratorias abiertas mientras duerme.
- **Cirugía** para implantar un marcapasos u otro dispositivo en su pecho que regule su ritmo cardíaco. Otros tipos de cirugía pueden abrir los vasos cardíacos que están bloqueados, reemplazar una válvula del corazón dañada o retirar tejido cicatrizante.

## ¿Qué puedo hacer para controlar la hinchazón causada por el líquido acumulado?

- **Eleve las piernas por encima del nivel de su corazón.** Esto ayuda a disminuir el líquido acumulado en las piernas o los tobillos. Coloque sus piernas sobre almohadas o cobijas para mantenerlas elevadas cómodamente. Trate de no permanecer de pie durante largos períodos de tiempo durante el día. Muévase para mantener la circulación de la sangre.
- **Limite el consumo de sodio (sal).** Su médico podría indicarle un límite, como 2,300 miligramos (mg) al día y una nutricionista puede mostrarle cómo leer las etiquetas de los alimentos para determinar la cantidad de mg en un alimento.
- **Tome líquidos como se le haya indicado.** Es posible que usted necesite limitar la cantidad de líquidos que toma en 24 horas. Podría indicarle que limite los líquidos a 1.5 a 2 litros al día. Le dirá con qué frecuencia beber líquidos durante el día.
- **Pésese todas las mañanas.** Use la misma báscula en el mismo sitio. Haga esto después de ir al baño, pero antes de consumir cualquier alimento o bebida. Use el mismo tipo de ropa cada vez. Anote su peso y llame a su médico si tiene un aumento de peso repentino. La hinchazón y el aumento de peso son signos de acumulación de líquidos.



## ¿Qué puedo hacer para manejar la insuficiencia cardíaca?

- **No fume.** La nicotina y otros químicos contenidos en los cigarrillos y cigarros pueden causar daño a sus pulmones y el corazón.

- **No consuma alcohol ni drogas ilegales.** El alcohol y las drogas pueden aumentar su riesgo de hipertensión, diabetes y arteriopatías coronaria.
- **Consuma alimentos saludables para el corazón.** Los alimentos saludables para el corazón incluyen frutas, verduras, carne magra (como res, pollo o cerdo, pescado, como el salmón y el atún) y productos lácteos bajos en grasa. Incluya nueces, panes integrales, frijoles y frijoles cocidos. Reemplace la mantequilla y la margarina con aceites de oliva o de canola.
- **Controle cualquier condición médica que tenga.** Estas incluyen presión arterial alta, diabetes, obesidad, colesterol alto, síndrome metabólico y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Tendrá menos síntomas si controla estas afecciones de salud.
- **Mantenga un peso saludable y realice actividad física.** Al tener sobrepeso usted corre un mayor riesgo de sufrir de hipertensión, diabetes y una enfermedad de las arterias coronarias. La caminata es un tipo de actividad física que ayuda a mantener su fortaleza y mejorar su estado de ánimo. La actividad física también ayuda a controlar su peso corporal.
- **Vacúnese.** La Influenza, la Neumonía y el Coronavirus pueden representar un peligro para una persona que tiene insuficiencia cardíaca.

### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

#### Referencias:

CareNotes Micromedex. Recuperado de © Copyright IBM Corporation 2022

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en enero de 2022. ©First Medical Health Plan, Inc.