

# INSUFICIENCIA CARDÍACA CONGESTIVA

## ¿Qué es la insuficiencia cardíaca congestiva?

La **insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)**, también conocida como insuficiencia cardíaca, es un trastorno crónico en el cual el corazón no puede bombear suficiente sangre oxigenada para satisfacer las necesidades de los demás órganos del cuerpo.

El corazón sigue bombeando sangre por todo el cuerpo, pero no de modo tan eficiente como un corazón sano. En la ICC, las células no reciben suficiente suministro de sangre y oxígeno, lo que puede

provocar sensación de cansancio y dificultad para respirar. Las actividades cotidianas, como caminar, subir escaleras o llevar comestibles, pueden volverse difíciles.

No hay cura para la insuficiencia cardíaca congestiva, pero todavía es posible tener una vida agradable cuando la afección se maneja con medicamentos, cambios en el estilo de vida y supervisión médica.

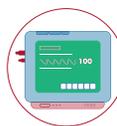
Signo o síntoma	Si usted tiene ICC, puede experimentar...	Por qué ocurre
<b>Dificultad para respirar (disnea)</b>	Falta de aliento al hacer actividades, en reposo o mientras duerme, que puede aparecer repentinamente y despertarlo. A menudo tiene dificultad para respirar al estar acostado y es posible que necesite apoyar la parte superior del cuerpo sobre almohadas. A menudo se queja de despertarse cansado o sentirse ansioso. La micción aumenta por la noche.	La sangre "retrocede" en las venas pulmonares (los vasos que devuelven la sangre de los pulmones al corazón) porque el corazón no puede mantener el ritmo. Esto hace que se filtre líquido a los pulmones, lo que hace que usted sienta como si estuviera tratando de respirar bajo el agua.
<b>Tos o sibilancias persistentes</b>	Tos que produce moco blanco o rosado, teñido de sangre. Su piel puede verse azul.	Acumulación de líquido en los pulmones.
<b>Acumulación de exceso de líquido en tejidos corporales, lo que causa hinchazón (edema)</b>	Hinchazón en los pies, tobillos, piernas o abdomen, o ganancia de peso. Puede descubrir que sus zapatos, calcetines o pantalones se sienten apretados.	A medida que se hace más lenta la salida de sangre del corazón, la sangre que vuelve a él por las venas retrocede, lo que hace que se acumule líquido en los tejidos. Los riñones son menos capaces de eliminar el sodio (la sal) y el agua, lo que también causa retención de líquidos en los tejidos.
<b>Cansancio, fatiga</b>	Sensación de cansancio todo el tiempo y dificultad con las actividades cotidianas, como ir de compras, subir escaleras, llevar la compra o caminar. Es posible que incluya desmayos.	El corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo. El cuerpo desvía la sangre de los órganos menos vitales, particularmente los músculos de las extremidades, y la envía al corazón y al cerebro.
<b>Falta de apetito, náuseas</b>	Sensación de estar lleno o con náuseas.	El sistema digestivo recibe menos sangre, causando problemas con la digestión.
<b>Confusión, pensamiento deteriorado</b>	Pérdida de la memoria y sensaciones de desorientación.	Los niveles cambiantes de ciertas sustancias en la sangre, como el sodio, pueden ocasionar confusión.
<b>Aumento del ritmo cardíaco</b>	Palpitaciones cardíacas, que se sienten como si su corazón se acelerara o pulsara. Esto también puede incluir dolor en el pecho.	Para "compensar" la pérdida de la capacidad de bombeo, el corazón late más rápido.

## Complicaciones comunes de la insuficiencia cardíaca crónica



### Daño o fallo renal

El daño renal grave podría conducir a la diálisis



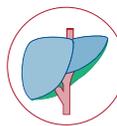
### Problemas del ritmo cardíaco

Palpitaciones y arritmias



### Problemas en las válvulas cardíacas

Las válvulas del corazón se pueden dañar y debilitarse debido a la tensión sobre su deficiente bomba



### Daño hepático

El líquido en el hígado puede causarle daño y cicatrices al mismo

# Manejo de la insuficiencia cardíaca crónica

Su proveedor puede recetarle determinados medicamentos para ayudar a su corazón a bombear de manera más eficiente y para ayudar con la inflamación. Siempre tome sus medicamentos según las indicaciones de su proveedor.

Hay cambios adicionales que pueden ayudarle a manejar su insuficiencia cardíaca y vivir una vida plena y activa. Entre esos cambios tenemos:



## Estilo de vida

- ◆ **Vacúnese:** Pregúntele a su proveedor sobre la posibilidad de administrarse las vacunas necesarias, como la de gripe, neumonía, COVID, VRS o Tdap.
- ◆ **Deje de fumar:** Fumar daña los vasos sanguíneos y puede aumentar la tensión arterial.
- ◆ **Limite el alcohol:** El alcohol puede interactuar con algunos medicamentos y debilitar aún más el músculo cardíaco.
- ◆ **Manténgase activo:** La actividad moderada ayuda a mantener el cuerpo más saludable, lo cual puede reducir el estrés en el corazón.
- ◆ **Reduzca el estrés:** El aumento de los niveles de estrés puede incrementar la tensión arterial y hacer que el corazón lata más rápido. Encuentre formas de reducir el estrés, como respirar profundamente y pasar tiempo haciendo cosas que disfruta.
- ◆ **Duerma tranquilo:** Mantenga la cabeza apoyada en una almohada o cuña si tiene problemas para respirar por la noche

## Dieta

- ◆ **Siga una dieta saludable:** Intente comer alimentos como frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.
- ◆ **Limite el sodio (sal) en su dieta:** El exceso de sodio puede provocar que retenga líquidos, lo que puede aumentar la hinchazón, causar aumento de peso y dificultad para respirar. Es posible que su proveedor le indique que mantenga su sodio por debajo de una cierta cantidad de gramos al día.
- ◆ **Limite las grasas saturadas o "trans" en su dieta:** Demasiados de estos tipos de grasas pueden provocar acumulación de grasa en la sangre y hacer que el corazón trabaje más.
- ◆ **Hable con su proveedor y un dietista sobre pautas e información adicionales de nutrición.**

## Manejo del peso

- ◆ **Hable con su proveedor sobre el monitoreo del peso:** Pregúntele con qué frecuencia debe pesarse y cuándo se le debe notificar sobre el aumento de peso.
- ◆ **Lleve un registro de su peso y tráigalo a sus citas:** Esto puede ayudar a su proveedor a determinar si está reteniendo líquidos y si necesita algún ajuste en sus medicamentos.
- ◆ **Limite los líquidos si se lo indica su proveedor:** Es posible que le indique que limite la cantidad de líquidos que bebe en un día para disminuir la cantidad de hinchazón.

## Asuma un papel activo en su salud

- ◆ **Conserve un registro preciso de sus medicamentos:** No interrumpa ningún medicamento sin hablar primero con su proveedor y lleve con usted en todo momento una lista de todos sus medicamentos.
- ◆ **Haga el seguimiento de su presión arterial:** Si su proveedor se lo indica, lleve un registro diario de su presión arterial y lleve los registros a sus citas.
- ◆ **Esté atento a los cambios en su cuerpo:** Compruebe a diario si hay algún aumento de la hinchazón de las piernas, los tobillos y los pies. Notifique a su proveedor si la hinchazón empeora.
- ◆ **Interactúe con su equipo de atención médica:** Prepare una lista de preguntas antes de su consulta médica: Antes de salir de su cita, asegúrese de entender todo lo que su proveedor desea que usted haga.

### Mi información de CHF

Nombre del proveedor: \_\_\_\_\_

Ubicación de la clínica: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

• Llamar si mi peso aumenta \_\_\_\_\_ libras en \_\_\_\_\_ horas o días

• No consumir más de \_\_\_\_\_ mg de sodio al día

• No beber más de \_\_\_\_\_ onzas de líquido al día

• Llamar a mi proveedor por los siguientes síntomas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_