



# Ficha del paciente\*: Insuficiencia cardiaca I

## DEFINICIÓN

La insuficiencia cardiaca (IC) aparece cuando el corazón no es capaz de cumplir de forma adecuada con su función, que es la de bombear la sangre a todo el organismo. El corazón está preparado para trabajar en duras condiciones y dispone de mecanismos de compensación que le permiten seguir funcionando correctamente incluso después de haber sufrido un daño (como puede ser un infarto de miocardio). Por tanto, la insuficiencia cardiaca es un problema grave, ya que indica que el corazón está fallando.



## IMPORTANCIA DE LA IC

La IC es una enfermedad muy importante, no sólo por su gravedad, sino también por su frecuencia. Actualmente es una de las principales causas de ingreso hospitalario y de muerte. En España es la tercera causa de muerte entre las enfermedades cardiovasculares y afecta principalmente a los grupos de edades más avanzada y a las mujeres.

## CAUSAS DE LA IC

Hay diversos problemas que pueden afectar al funcionamiento del corazón y provocar una IC. Por un lado podemos tener un fallo del propio músculo cardiaco que pierde fuerza y acaba dilatándose. Muchas veces la causa de esta dilatación no está clara, pero en otras ocasiones se debe a la presencia de enfermedad coronaria, arritmias o al efecto tóxico del alcohol u otras sustancias. Pero también podemos encontrarnos una situación de IC aunque el corazón conserve su fuerza normal (IC con función sistólica conservada). En estos casos, el problema es una sobrecarga del corazón, que no es capaz de responder adecuadamente y entra en fallo cardiaco. La hipertensión arterial se asocia frecuentemente a este tipo de IC.

## SÍNTOMAS Y TRATAMIENTOS

Los principales síntomas de la IC son la dificultad para respirar, especialmente cuando se realiza un esfuerzo físico y la aparición de edemas (retención de líquido), generalmente a nivel de los miembros inferiores.

El tratamiento es el siguiente:

- Siempre que sea posible se deberá intentar corregir la causa que provocó la IC.
- Existen diversos fármacos que han demostrado una mejoría de la IC, mejorando el pronóstico, reduciendo los síntomas y evitando nuevos episodios de IC.
- En ocasiones la implantación de un marcapasos o un desfibrilador puede ser de ayuda para mejorar los síntomas y reducir el riesgo de muerte súbita.
- En estados terminales una opción en pacientes candidatos es el trasplante cardiaco, cuando todas las medidas anteriores han fracasado.

La **Sociedad Española de Cardiología y la Fundación Española del Corazón** constituyen una organización cuyo impulso vital es velar por la salud cardiovascular de la población a través de la excelencia clínica e investigadora, así como educativa y divulgativa.





# Ficha del paciente\*: Insuficiencia cardiaca II

## OTRAS RECOMENDACIONES

Otras recomendaciones

- Pésese diariamente por la mañana antes de comer o beber cualquier cosa, con la misma ropa y en la misma balanza. Anote su peso diariamente en un cuaderno y consulte a su médico si aumenta 1 kilo en un día o 3 kilos en una semana. Este es un signo de que el corazón está reteniendo líquido y es necesario iniciar o incrementar el tratamiento diurético
- Controle los factores de riesgo que pueden dañar todavía más a su corazón:
- Realice una dieta sana:
  - Evite tomar sal, ya que retiene líquidos que pueden provocar un fallo cardiaco. (poner un enlace si hay que nos lleve a los con alto contenido en sal)
  - Aumente el consumo de fruta, verduras, legumbres y pescado y reduzca la cantidad de alimentos grasos. Es la dieta que evita que el aumento en la sangre y se acumule en la pared de sus arterias.
  - El alcohol puede debilitar el músculo cardiaco. Evite la ingesta de bebidas alcohólicas.
  - Si tiene problemas de retención de líquidos es posible que tenga que reducir la cantidad de líquidos ingerida y limitarla a 1.5-2 litros al día como máximo.
- Realice ejercicio físico de forma regular:
  - La cantidad de ejercicio que usted puede hacer depende del grado de su insuficiencia cardiaca.
  - Hable con su médico acerca del tipo y la cantidad de ejercicio que puede hacer.
  - Caminatas cortas ( 5-10 minutos una o dos veces al día) son una buena manera de empezar a hacer ejercicio. El objetivo puede ser aumentar de manera progresiva hasta andar 30-40 minutos 5-7 veces por semana. También puede pasear en bicicleta o nadar en aguas no frías.
  - Evite ejercicios que causen dolor, molestia, fatiga o mareo.
  - Evite hacer ejercicio cuando haga mucho calor, humedad, frío, recién terminado de comer o cuando no se sienta bien.
  - Pare y descanse cuando este cansado, sudoroso, o cuando tenga molestia en el pecho o mareos.
- Tome toda su medicación a la hora señalada y nunca la abandone sin antes consultar:
  - Conserve un horario de sus medicinas. Escriba la cantidad y la hora que debe tomar cada una de ellas.
  - Es importante aprender lo que cada medicina hace y su apariencia.
  - Asegúrese de tener suficiente medicina. No deje que se le acabe.
  - Si se le olvida tomar su medicina una vez, no doble las dosis a menos que su médico se lo aconseje.
  - Lleve una lista de sus medicamentos en su cartera.
- Relaciones sexuales: Reanude las relaciones sexuales según las instrucciones de su médico. Evítelas tras comida abundante y adáptela a su capacidad de esfuerzo. Por lo general podrán realizarse sin problemas si es capaz de subir a un primer piso sin asfixia, no obstante no parta de ideas preconcebidas, sea espontáneo.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

· Más información en la web:

<http://www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/enfermedades/insuficiencia-cardiaca.html>

· ¿Cómo funciona el corazón?:

<http://www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/como-functiona-el-corazon.html>

La Sociedad Española de Cardiología y la Fundación Española del Corazón constituyen una organización cuyo impulso vital es velar por la salud cardiovascular de la población a través de la excelencia clínica e investigadora, así como educativa y divulgativa.

