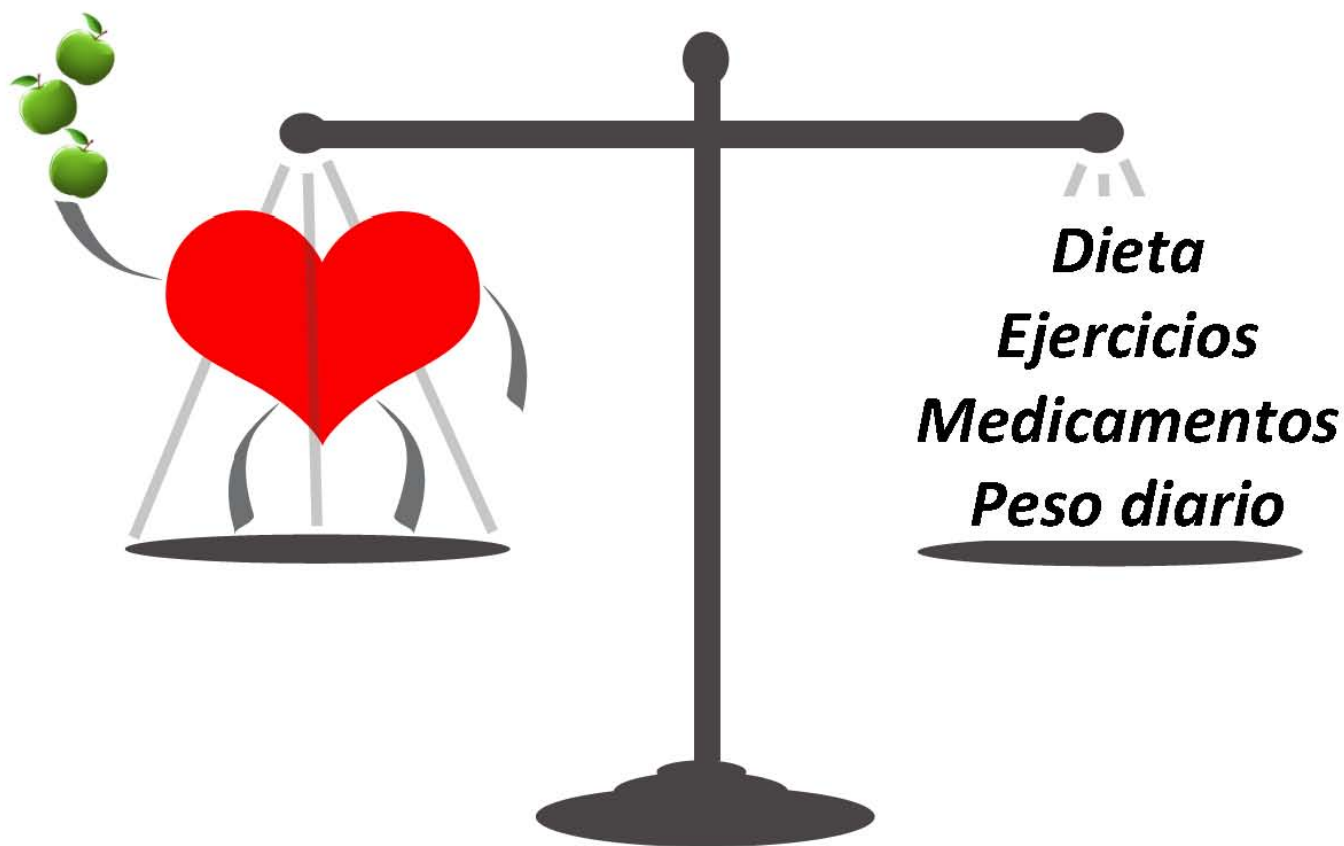


Insuficiencia cardíaca: *una guía para el autocuidado*



Insuficiencia cardíaca: una guía para el autocuidado



¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

Insuficiencia cardíaca es la situación que ocurre cuando el corazón se encuentra demasiado débil para bombear suficiente sangre hacia el resto del cuerpo y los líquidos pueden retroceder hacia los pulmones. A la insuficiencia cardíaca también se la conoce como “insuficiencia cardíaca congestiva” o “ICC”.

¿Cuáles son los síntomas de insuficiencia cardíaca?

- o Falta de aire al realizar actividades, o incluso en reposo
- o Tos persistente, especialmente por la noche
- o Sensación de cansancio y debilidad
- o Hinchazón de los tobillos, los pies, las piernas o el abdomen
- o Aumento de peso en un período de tiempo corto
- o Falta de apetito o sensación de saciedad

¿Cómo puedo manejar mi insuficiencia cardíaca?

Usted tiene un papel importante en el buen manejo de la insuficiencia cardíaca. Los síntomas de insuficiencia cardíaca son muy tratables y la mayoría de los pacientes se sienten mejor con el cuidado adecuado.

En este folleto, aprenderá a obtener los mejores resultados con la ayuda de la nutrición, el ejercicio, medicamentos especiales para la insuficiencia cardíaca y el control de peso en su casa.

La nutrición en la insuficiencia cardíaca

Consumir menos de 2,000 miligramos (mg)/2 gramos (g) de sodio por día es una de las formas más importantes de mantenerse bien. Cuando consume demasiado sodio, su organismo retiene agua, lo que dificulta su respiración y puede hacer que se le hinchen las piernas o el abdomen.

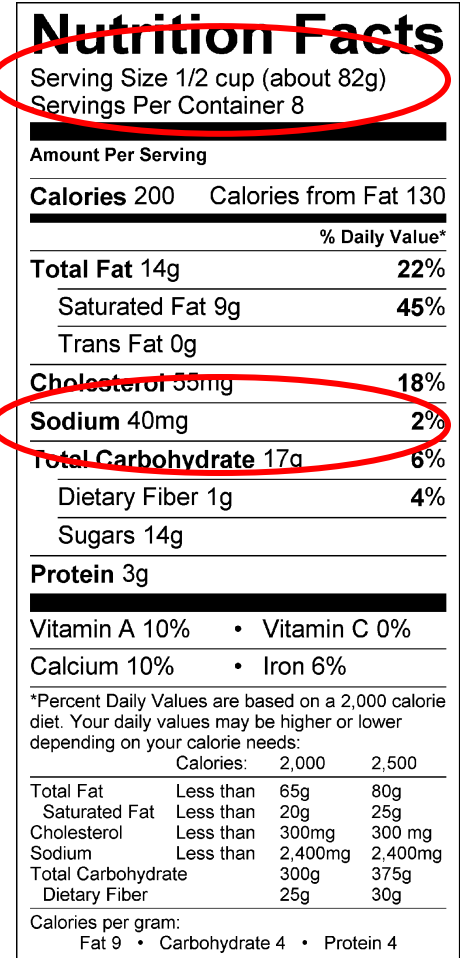


¿Cómo sigo una dieta de 2,000 mg de sodio?

El americano promedio consume entre 6,000 y 7,000 mg de sodio por día, de modo que es muy importante controlar lo que come para mantener baja la ingesta de sodio. Debe:

1. Leer las etiquetas de los alimentos

- Mirar el tamaño de la porción. Un paquete puede contener muchas porciones. Comparar el tamaño de la porción que figura en la etiqueta con la cantidad que usted come. Si come más de 1 porción, estará ingiriendo más sodio que lo que dice la etiqueta.
- Mirar la cantidad de sodio. Intentar escoger alimentos con menos de 140 mg por porción. Este alimento tiene 40 mg de sodio por porción. Es una buena opción.
- No es necesario prestar atención al "Valor diario porcentual". Este número es una guía para personas SIN insuficiencia cardíaca.



Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (about 82g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 130
% Daily Value*	
Total Fat 14g	22%
Saturated Fat 9g	45%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 40mg	2%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 14g	
Protein 3g	
Vitamin A 10%	• Vitamin C 0%
Calcium 10%	• Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300 mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

2. Deseche su salero

- Una cucharadita de sal equivale a aproximadamente 2,300 mg de sodio. Eso es más de lo que usted puede consumir en un día.

Consejos nutricionales útiles



- Consuma alimentos frescos. Cuanto más fresco sea el alimento, menos sodio tendrá. Disfrútelo.
- Triture las hierbas entre las palmas de sus manos antes de agregarlas a su plato. Eso libera todo su sabor y su aroma. Si le gusta la comida picante, intente pimientos, como los jalapeños o los serranos (frescos o deshidratados).
- Conserve a mano una lista de alimentos libres de sodio para usar entre comidas. Pruebe frutas frescas y vegetales, yogur y nueces sin sal.
- Hable con el especialista en insuficiencia cardíaca antes de consumir sustitutos de la sal (como Nu-Salt®, Saltless®, Half Salt®).
- Dígame a sus amigos y su familia que está llevando una dieta baja en sodio. Así, ellos pueden preparar comidas que usted pueda disfrutar.
- **Cuando coma en restaurantes:**
 - Evite los alimentos fritos. Prefiera alimentos horneados, a la parrilla, hervidos, asados o al vapor, y pida que le traigan la salsa separada.
 - Si un plato trae papas fritas o aros de cebolla, pida que cambien el acompañamiento por papa horneada o vegetales sin sal.
 - Agregue jugo de limón fresco al pescado y los vegetales en lugar de sal.
 - Utilice aceite y vinagre en lugar de aderezos preparados para ensalada, ya que suelen contener mucha sal agregada.
- Para obtener más consejos sobre una alimentación saludable, consulte las páginas 13 a 15.



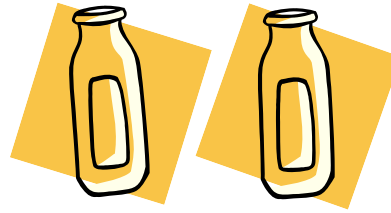
¿Debo limitar la cantidad de líquidos que consumo?

Como norma general, beba menos de 2 litros por día. Eso incluye agua, café, té, sopa, soda, gelatina y jugos.

- 2 litros = 2,000 mililitros

Ó

- 2 litros = 8 tazas = 64 onzas



La cantidad de líquido que ingiera por día es importante. **Hable con el especialista en insuficiencia cardíaca para saber cuánto líquido puede beber.** Es posible que algunos pacientes cuyos organismos retienen mucho líquido tengan que limitar su consumo a 1½ litros o 6 tazas por día.

Pesos diarios

El aumento de peso puede ser un signo de que su cuerpo está reteniendo líquidos y que su insuficiencia cardíaca está empeorando. Es posible que vea que sus piernas o su abdomen se hinchan. Controlar cuidadosamente su peso puede ayudarlo a evitar que tenga que ir al hospital.



Consejos para pesarse:

- Use la misma balanza todos los días.
- Coloque la balanza sobre una superficie lisa y dura.
- Pésese por la mañana después de haber ido al baño y antes de comer o beber cualquier cosa.
- Use la misma ropa todas las veces que se pese.
- Anote su peso en su Registro diario de peso (encontrará un ejemplo de registro de peso en la página 17). Hágalo de inmediato para no olvidarlo.
- Llame al especialista en insuficiencia cardíaca si aumenta:
 - **2 libras** (aproximadamente 1 kg) o más en **un día**, o
 - **5 libras** (aproximadamente 2,3 kg) o más en **una semana**

Ejercicios y actividad para la insuficiencia cardíaca

Las personas con insuficiencia cardíaca deben permanecer activas. Las actividades, que incluyen el ejercicio, el trabajo y el sexo, son seguras para la mayoría de las personas con insuficiencia cardíaca estable. El ejercicio es importante para mantener músculos sanos y energía.



Cosas que debería hacer:

- Consultar al especialista en insuficiencia cardíaca antes de comenzar a ejercitarse.
- Aumentar su actividad en forma gradual.
- Esperar que haya pasado al menos 1 hora y media después de comer antes de ejercitarse.
- Ejercitarse al menos 20 a 30 minutos, 3 a 5 veces por semana. Intentar caminar, nadar, hacer ejercicios aeróbicos de baja intensidad, usar una bicicleta estática o una cinta ergométrica.

Cosas que debería evitar:

- Evitar los ejercicios que incluyen esfuerzos o momentos de gran desgaste de energía, como lagartijas, sentadillas o levantar pesos pesados. Levantar pesos con pesos livianos puede ayudar para fortalecer, pero consulte al especialista sobre la cantidad de peso segura para usted.
- Evite ejercitarse al aire libre cuando hace demasiado calor, frío o humedad. Cuando haya temperaturas extremas, ejercítese en espacios cerrados, como caminando en un centro comercial o en su casa o en los pasillos de su edificio.
- Evite ejercitarse cuando no se siente bien o tiene fiebre. Debe esperar hasta que todos sus síntomas desaparezcan antes de comenzar su programa de ejercicios.
- Evite baños turcos, baños de inmersión calientes o sauna. Estas temperaturas extremas pueden hacer que su corazón trabaje más.

Rehabilitación cardíaca

El especialista en insuficiencia cardíaca puede alentarle a participar en un programa de rehabilitación cardíaca. La rehabilitación cardíaca es un programa supervisado creado para ayudarlo a ejercitarse con seguridad y mantener un estilo de vida saludable para su corazón. Durante estas sesiones de ejercicios, se controlarán la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Trabajo

La mayoría de las personas con insuficiencia cardíaca pueden continuar trabajando. Las personas con insuficiencia cardíaca más avanzada que tienen trabajos con exigencias físicas o muy estresantes pueden beneficiarse con el trabajo de medio tiempo o pasando a tareas más ligeras. Hable con el especialista en insuficiencia cardíaca sobre el regreso al trabajo.

Actividad sexual

La actividad sexual no es peligrosa para su corazón. Del mismo modo que ocurre con el ejercicio y el trabajo, no debe tener relaciones sexuales si se siente fatigado, enfermo o con falta de aire.

Medicamentos para la insuficiencia cardíaca

Tipo de medicamento	Nombre del medicamento	Propósito del medicamento	Efectos secundarios comunes
Inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (inhibidores de la ECA)	Quinapril (Accupril [®]) Ramipril (Altace [®]) Enalapril (Vasotec [®]) Lisinopril (Zestril [®] , Prinivil [®])	Distienden los vasos sanguíneos para que el corazón bombee con mayor facilidad.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tos seca ○ Vértigo
Bloqueadores de los receptores de la angiotensina II (BRA)	Candesartan (Atacand [®]) Losartan (Cozaar [®]) Valsartan (Diovan [®])	Distienden los vasos sanguíneos para que el corazón bombee con mayor facilidad.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vértigo
Betabloqueadores	Carvedilol (Coreg [®]) Metoprolol (Lopressor [®] , Toprol XL [®])	Disminuyen la frecuencia cardíaca y la carga del corazón	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fatiga ○ Vértigo
Diuréticos ("pastillas de agua")	Furosemide (Lasix [®]) Torsemide (Demadex [®]) Metolazone (Zaroxolyn [®])	Ayudan al cuerpo a eliminar el líquido excedente	<ul style="list-style-type: none"> ○ Micción aumentada ○ Vértigo
Bloqueadores de la aldosterona	Spironolactone (Aldactone [®]) Eplerenone (Inspra [®])	Un tipo de diuréticos que mejoran los síntomas de insuficiencia cardíaca	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fatiga ○ En hombres: Dolor e inflamación de las mamas
Glucósidos cardíacos	Digoxin (Lanoxin [®])	Ayudan a fortalecer los latidos cardíacos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Náuseas
Antiarrítmicos	Amiodarone (Cordarone [®])	Corrigen el ritmo cardíaco irregular	<ul style="list-style-type: none"> ○ Náuseas ○ Temblores ○ Sensibilidad de la piel a la luz del sol

Nota: El nombre comercial que usted usa puede ser diferente a los medicamentos mencionados en la tabla.

Para obtener una información más detallada, comuníquese con el especialista en insuficiencia cardíaca o el farmacéutico.

Consejos para tomar los medicamentos



- Conozca los nombres de sus medicamentos y para qué sirven. Lleve una lista de medicamentos y dosis con usted.
- Tome todos sus medicamentos según las indicaciones.
 - **No interrumpa ni modifique su medicación** a menos que haya hablado primero con el especialista en insuficiencia cardíaca. Interrumpir los medicamentos repentinamente puede provocar un empeoramiento de su cuadro.
 - **Reponga la receta antes de terminar completamente el medicamento.**
 - **Cuando viaje, mantenga los medicamentos con usted para que pueda tomarlos según lo indicado. No coloque la medicación en el equipaje que despache.**
 - Los medicamentos para la insuficiencia cardíaca pueden provocarle mareos y vértigo. Si tiene estos síntomas, levántese más lentamente cuando se siente y hable con el especialista en insuficiencia cardíaca, quien puede decidir un ajuste de su dosis.
- Consulte al especialista en insuficiencia cardíaca antes de tomar cualquier **medicamento de venta libre o producto a base de hierbas.**
 - Evite los preparados para resfríos que contienen descongestivos, todos los que contienen pseudoefedrina (pseudoephedrine) o efedrina (ephedrine), y los medicamentos que tienen una “D” en el nombre (p. ej., Claritin-D®).
 - Evite los analgésicos conocidos como antiinflamatorios no esteroideos, o **NSAID**, por sus siglas en inglés (p. ej., **Advil®**, **Motrin®**, **Aleve®**, **Indocin®**, **Ibuprofen**, **Naproxen**, e **Indomethacin**). Es más seguro tratar el dolor o la fiebre con acetaminofén (acetaminophen) o Tylenol®.
 - Evite los medicamentos para el dolor de cabeza (p. ej., Aleve®) o la acidez (p. ej., **Tums®**) que contienen bicarbonato de sodio o carbonato de sodio.
- Antes de someterse a una cirugía, incluso a una cirugía dental, hable con el profesional sobre su cuadro cardíaco y los medicamentos que toma.



¿Cómo puedo dejar de fumar?

Si deja de fumar, puede mejorar los síntomas de insuficiencia cardíaca.
Recursos para ayudarlo a dejar de fumar:

- New York State Smoker's Quitline (línea de ayuda para dejar de fumar del Estado de Nueva York) 1(866) NY-QUITS 1-866-697-8487 ó www.nysmokefree.com
- American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón) 1-800-LUNG-USA o <http://lungusa.org/tobacco>
- American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) 1-800-242-8721 ó <http://americanheart.org/heart>
- Quitnet <http://www.quitnet.org>

Otros consejos que pueden ser útiles:

- Combata la necesidad de fumar escogiendo lugares en los que no se permite fumar y salga con personas que no fumen.
- Evite situaciones que lo tienten, como tomar café o alcohol.
- Encuentre un sustituto para usar en lugar de un cigarrillo.
- Si fuma un cigarrillo, no lo deje. Solo prométase a sí mismo no hacerlo nuevamente.
- Dígame a sus familiares y amigos que debe dejar de fumar y que necesita su apoyo. Si su pareja o hijos fuman, pídale que dejen de fumar con usted.
- Participe en un programa para dejar de fumar u otro grupo de apoyo.
- Hable con el especialista en insuficiencia cardíaca sobre productos de reemplazo de la nicotina, como los parches o los chicles.

¿Puedo beber alcohol?

Debe evitar el alcohol. El alcohol puede ser peligroso porque puede disminuir la presión arterial y debilitar el músculo cardíaco. Además, el alcohol puede afectar el funcionamiento de la medicación. Si la insuficiencia cardíaca es causada por abuso del alcohol, debe dejar de beber completamente.

Después de la hospitalización por insuficiencia cardíaca

Citas de seguimiento

Es importante que asista a todas sus citas de seguimiento.
Debe ir al consultorio del especialista en insuficiencia cardíaca 7 a 14 días después de recibir el alta del hospital.

Traiga a su cita:

- ✓ Todos sus medicamentos, incluso los suplementos vitamínicos, a base de hierbas y tés
- ✓ La lista de medicamentos
- ✓ Su registro diario de peso

Sus citas:

Especialista en insuficiencia cardíaca: Nombre _____ Fecha: _____
Hora: _____ Teléfono _____ Dirección: _____

Médico de atención primaria: Nombre _____ Fecha: _____
Hora: _____ Teléfono _____ Dirección: _____



Mi plan de tratamiento domiciliario

1. Pésese todas las mañanas después de ir al baño y antes de comer. Registre su peso.
2. Tome los medicamentos según las indicaciones. Asegúrese siempre de tener suficiente medicación.
3. Controle la presencia de hinchazón en los pies, los tobillos, las piernas y el abdomen.
4. Mantenga una dieta baja en sal y limite los líquidos a 6 a 8 tazas por día, según las instrucciones.
5. Ejercítese al menos 20 a 30 minutos, 3 a 5 veces por semana.

Llame al especialista en insuficiencia cardíaca si tiene:



- Empeoramiento de la falta de aire o tos que empeora o lo despierta cuando duerme
- Sensación de latidos cardíacos rápidos o palpitaciones
- Aumento de peso de 2 libras o más (aproximadamente 1 kg) en un día o 5 libras (2,3 kg) en una semana
- Náuseas persistentes o incapacidad para comer por más de 2 días
- Aumento de la hinchazón de los pies, los tobillos, las piernas o el abdomen
- Disminución del volumen de orina o orina de color oscuro
- Vértigo o mareos al ponerse de pie
- Sensación de más cansancio durante la actividad rutinaria o empeoramiento de los calambres y la debilidad muscular
- Cambios en la audición o la visión, erupciones cutáneas o picazón, temblores o hormigueo de las manos o los pies, aumento de las senos en hombres. Todos estos pueden ser posibles efectos secundarios de su medicación.

Llame al 911 si tiene:



- Falta de aire grave o sibilancias
- Dolor torácico súbito, rigidez o presión en el pecho
- Molestias en la parte superior del cuerpo, como los brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago
- Sudoración, náuseas o debilidad sin explicación
- Desmayos
- Dificultad para hablar, o debilidad en brazos y piernas
- Hinchazón de la cara, el cuello o la lengua Esto podría ser un efecto secundario de algún medicamento



ZONAS DE INSUFICIENCIA CARDÍACA



TODOS LOS DÍAS

TODOS LOS DÍAS

- Pésese todas las mañanas después de ir al baño y antes de comer. Registre su peso.
 - Tome los medicamentos según las indicaciones. Asegúrese siempre de tener suficiente medicación.
 - Controle la hinchazón de los pies, tobillos, piernas y abdomen.
 - Consuma una dieta baja en sodio y limite los líquidos a 6-8 tazas diarias, según las indicaciones.
 - Ejercítese al menos 20-30 minutos, 3 a 5 veces por semana.
- ¿En qué zona de insuficiencia cardíaca se encuentra hoy? **VERDE**, **AMARILLA** O **ROJA**

ZONA VERDE

TODO LIMPIO – Esta zona es su meta

Sus síntomas están bajo control. No tiene:

- Falta de aire
- Aumento de peso de 2 libras o más (aproximadamente 1 kg)
- Hinchazón de pies, tobillos, piernas o abdomen
- Dolor torácico

ZONA AMARILLA

PRECAUCIÓN – Esta zona es una advertencia

- Llame al especialista en insuficiencia cardíaca si tiene:
- Aumento de peso mayor de 2 libras (aproximadamente 1 kg) en 1 día o más de 5 libras (aproximadamente 2.300 kg) en 1 semana
- Empeoramiento de la falta de aire
- Aumento de la hinchazón de pies, tobillos, piernas o abdomen
- Más cansancio y falta de energía
- Tos seca
- Vértigo
- Inquietud y sensación de que algo no está bien
- Dificultad para respirar al acostarse. Necesidad de dormir sentado en una silla.

ZONA ROJA

EMERGENCIA

Diríjase a la sala de emergencias o **LLAME AL 911** si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar, falta de aire que no mejora cuando se sienta en reposo.
- Dolor torácico
- Confusión o no puede pensar con claridad

Más consejos para una alimentación saludable:



PREFIERA estos aderezos con **BAJO** contenido de sodio:

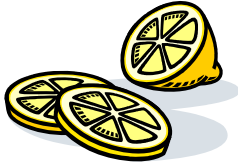
Allspice	Curry	Perejil
Anís	Eneldo	Pimento
Albahaca	Extractos saborizados	Pimienta (blanca o negra)
Hojas de laurel	Condimento a base de cinco especias (<i>Five-spice powder</i>)	Pimienta (vegetal)
Pimienta de cayena	Ajo (fresco o en polvo)	Salvia
Polvo de apio	Jengibre	Salsa Tabasco
Polvo de chili	Jugo de limón o lima	Tomillo
Cebollín	Mrs. Dash®	Vinagre (vino tinto, manzana, vino blanco, balsámico)
Canela	Nuez moscada	
Polvo de cacao	Cebolla (cruda o en polvo)	
Comino	Paprika	



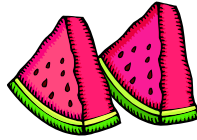
EVITE estos aderezos con **ALTO** contenido de sodio:

Adobo	Pickles (pepinos, cebollas, vegetales)	Aderezos comerciales
Salsa barbecue		Salsas de soya (regular y "lite")
Salsa para coctel		
Salsa para pescados	Salsa de ciruelas	Salsas para carne
Mezclas de salsa genéricas	Encurtidos dulces	Mezclas y salsas para freír Mezclas y salsas para tacos Salsas Teriyaki
Rábano picante (algunas marcas tienen más sodio que otras)	Aderezos para ensalada (preparados y mezclas)	
Ketchup	Sal (todas sus formas – sal Kosher, sal marina, sal de apio, sal "lite", sal de ajo, sal de cebolla, sal para condimentar)	
Marinadas		Salsa Worcestershire
Ablandadores de carne		
MSG		
Mostaza		

Prefiera estos alimentos con bajo contenido de sodio:



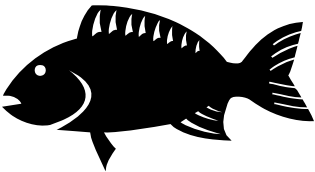
Frutas cítricas



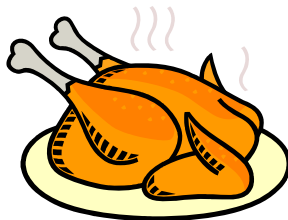
Frutas frescas



Vegetales frescos



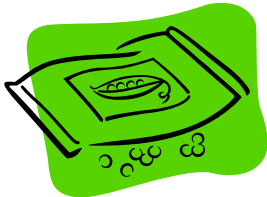
Pescado fresco



Aves



Lácteos con bajo sodio



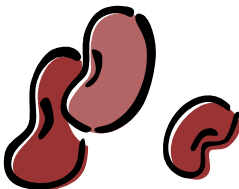
Vegetales congelados (sin sal agregada)



Aceite y vinagre



Granos enteros



Frijoles secos

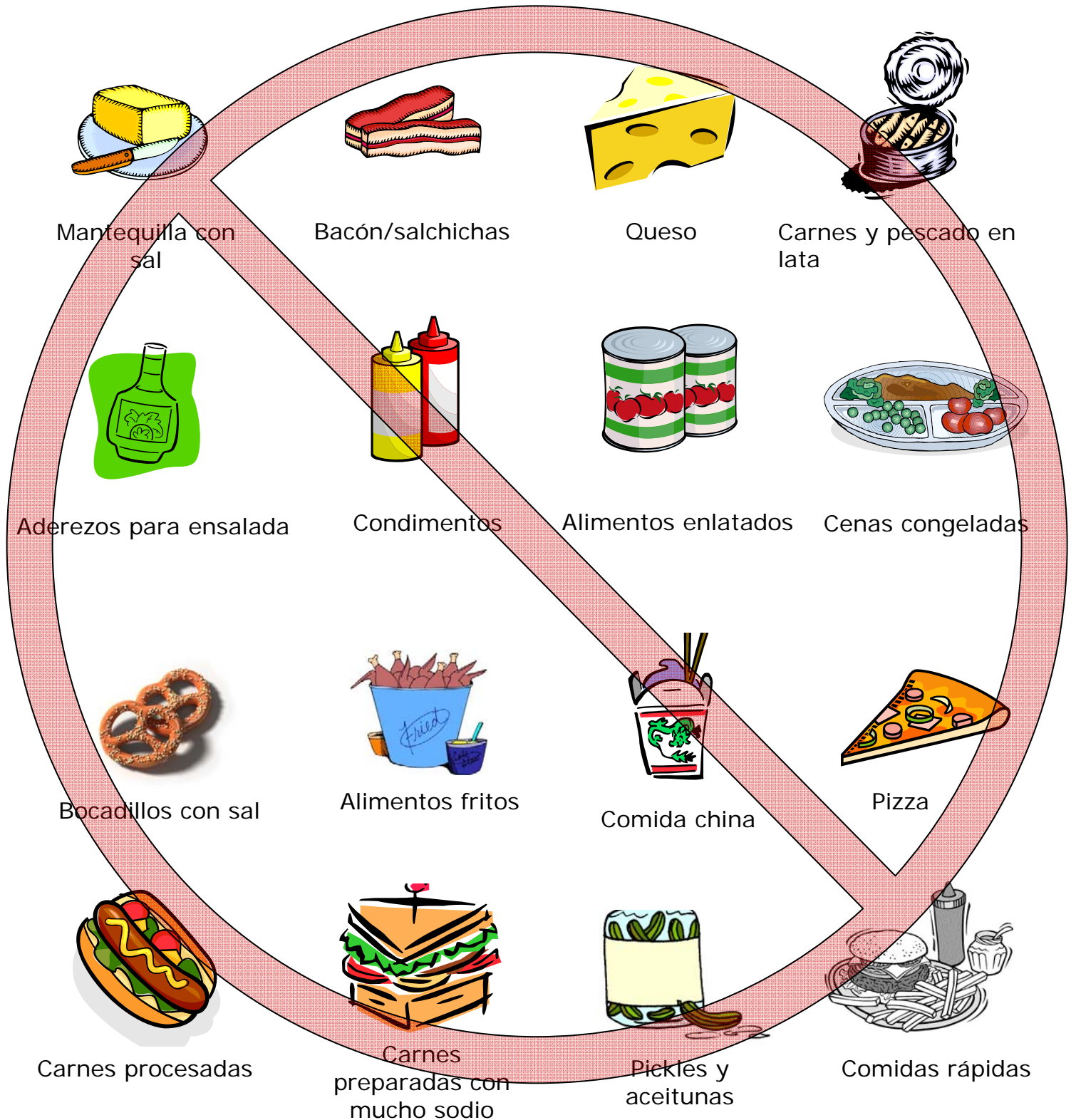


Bocadillos sin sal



Cereales

Evite estos alimentos con alto contenido de sodio:





Mis medicamentos

Su nombre _____

Fecha _____

Medicamento	Dosis	Frecuencia de la toma	Motivo para medicar	Fecha de inicio

REGISTRO DE PESO DIARIO

Mes _____

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>