



EL MANUAL SOBRE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

Información sobre cómo controlar y mejorar su afección

 **Seton** | Heart Care

ÍNDICE

Zonas de la insuficiencia cardíaca	3
Calendario de salud	5–9
Cuándo llamar al médico	11
Datos de la insuficiencia cardíaca	12
¿Qué es lo que hace el corazón?.....	13
¿Qué es la insuficiencia cardíaca?	13
¿Qué es la insuficiencia cardíaca del lado izquierdo?.....	14
¿Qué es la insuficiencia cardíaca del lado derecho?	14
Señales y síntomas de la insuficiencia cardíaca.....	15
Medicamentos y su administración.....	16–28
Dieta y líquidos	29-30
Manejo del estilo de vida	31–34
Recursos y referencias en línea	35



ZONAS DE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

CONOZCA SU ZONA: VERDE, AMARILLA O ROJA

TODOS LOS DÍAS	<ul style="list-style-type: none">• Pésese diariamente por la mañana antes de desayunar y anote el peso.• Tome sus medicamentos de la forma como se le indicó.• Revise si tiene hinchazón en los pies, los tobillos, las piernas y el estómago.• Coma alimentos bajos en sal.• Mantenga el equilibrio entre la actividad y los períodos de reposo.
ZONA VERDE	<p>Fuera de peligro: esta zona es su meta Sus síntomas están bajo control si usted:</p> <ul style="list-style-type: none">• No tiene dificultad para respirar• No aumenta de peso• No tiene hinchazón en las piernas, los pies, las manos ni el estómago• No tiene dolor de pecho
ZONA AMARILLA Llame a la Línea de enfermería al (512) 324-2391	<p>Precaución: esta zona es una advertencia Llame al enfermero si:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ha aumentado más de 3 libras de peso en un día o 5 libras en una semana• Tiene más dificultad para respirar o dolor de pecho• Tiene más hinchazón en los pies, las manos o el estómago• Se siente más cansado, con falta de energía• Siente mareos• Tiene tos seca carrasposa• Tiene que dormir en una silla (no puede acostarse debido a la dificultad para respirar)
ZONA ROJA Llame al 911	<p>EMERGENCIA Vaya a la sala de emergencias o llame al 911 si tiene algo de lo que se indica a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none">• Problemas para respirar o no puede respirar• Dificultad para respirar que no se alivia al estar sentado• Dolor de pecho grave• Tiene confusión o no puede pensar claramente• Desmayos

CUÁNDO LLAMAR AL MÉDICO

+ EMERGENCIA

Si usted tiene síntomas graves repentinos, como dolor de pecho o dificultad para respirar, llame al 911 o vaya al departamento de emergencias.

! URGENTE

Llame al enfermero si:

- Ha aumentado **3** libras en **un día** o **5** libras en **una semana**
- Ha tenido nueva o más hinchazón en las piernas, los pies, las manos o el estómago
- Ha tenido nueva o más dificultad para respirar
- No puede acostarse por la noche
- Se despierta en la mitad de la noche jadeando por aire
- Ha tenido una tos fuerte que no mejora
- Ha tenido nueva o más sensación de cansancio o falta de energía

Línea de enfermería de Seton (512) 324-2391

**¡Nuestro objetivo en Seton Healthcare Family
es convertir su insuficiencia cardíaca en un éxito cardíaco!**

DATOS DE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA



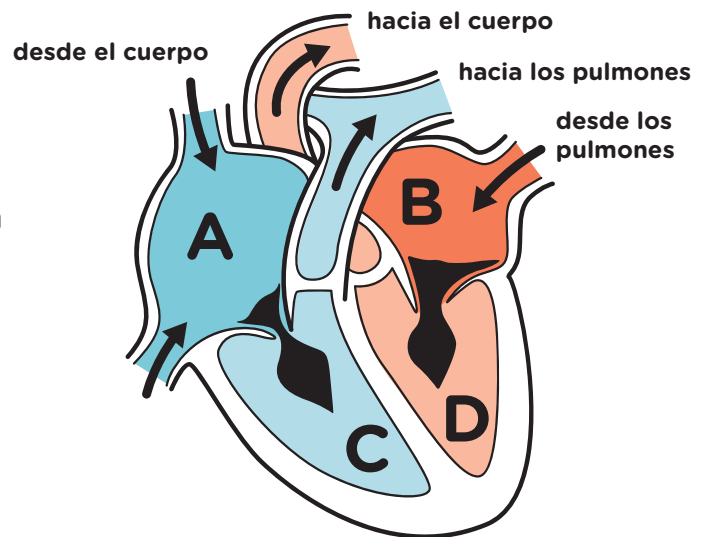
- ♥ Si tiene más de 40 años de edad, usted tiene una **posibilidad de 1 en 5** de desarrollar insuficiencia cardíaca.
- ♥ La cantidad de personas con insuficiencia cardíaca sigue aumentando en los EE. UU. **Más de 5.1 millones de personas** en los EE. UU. tienen insuficiencia cardíaca.
- ♥ Más de **medio millón de nuevos casos** de insuficiencia cardíaca se han diagnosticado **cada año** durante los últimos 10 años.



A pesar de estos datos preocupantes, la recuperación cardíaca es posible con la dieta, el ejercicio y los medicamentos adecuados.

¿Qué es lo que hace el corazón?

En términos simples, el corazón es una bomba. Su función es bombear la sangre que suministra oxígeno y nutrientes a través del cuerpo. El corazón se contrae y se relaja aproximadamente de 60 a 90 veces por minuto. El corazón tiene cuatro cavidades: la aurícula derecha (A), el ventrículo derecho (C), la aurícula izquierda (B) y el ventrículo izquierdo (D). La sangre entra al corazón a través de la aurícula derecha, luego es impulsada hacia el ventrículo derecho. El ventrículo derecho bombea la sangre hacia los pulmones, en donde la sangre recoge el oxígeno. Esta regresa al corazón a través de la aurícula izquierda y luego se impulsa hacia el ventrículo izquierdo. El ventrículo izquierdo tiene la función muy importante de bombear la sangre por todo el cuerpo. El corazón es un músculo fuerte y debe funcionar eficazmente para que el cuerpo reciba el oxígeno y los nutrientes importantes que necesita.



¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

La insuficiencia cardíaca es cuando el corazón está dañado o debilitado y ya no puede bombear sangre a través del cuerpo como antes. Imagínese un accidente automovilístico en una carretera de tres carriles. Los automóviles ahora solamente pasan en un carril. Menos automóviles están avanzando y más automóviles se están acumulando. En la insuficiencia cardíaca, el corazón bombea menos sangre y la sangre se acumula en las venas. La acumulación de la sangre provoca los síntomas de la “insuficiencia cardíaca congestiva” (congestive heart failure, CHF). Se puede acumular líquido en los pulmones, los brazos, las piernas o el abdomen provocando lo que en ocasiones se denomina como “congestión”. La insuficiencia cardíaca puede afectar un lado del corazón (izquierdo o derecho) o ambos lados del corazón (insuficiencia cardíaca derecha e izquierda combinadas).

¿Qué es una fracción de eyección?

La fracción de eyección (ejection fraction, EF) es la cantidad de sangre que se bombea desde el corazón durante cada latido. Para las personas con corazones normales, esta cantidad es del 50 al 75 % de la sangre. Muchas personas con insuficiencia cardíaca tienen una EF del 40 % o menor. Una EF por debajo de lo normal significa que su corazón no está bombeando tan bien como debería hacerlo. Medir la EF es una de las formas en que los médicos diagnostican qué clase de insuficiencia cardíaca tiene usted.

50 a 75 %
La capacidad de bombeo del corazón es **NORMAL**

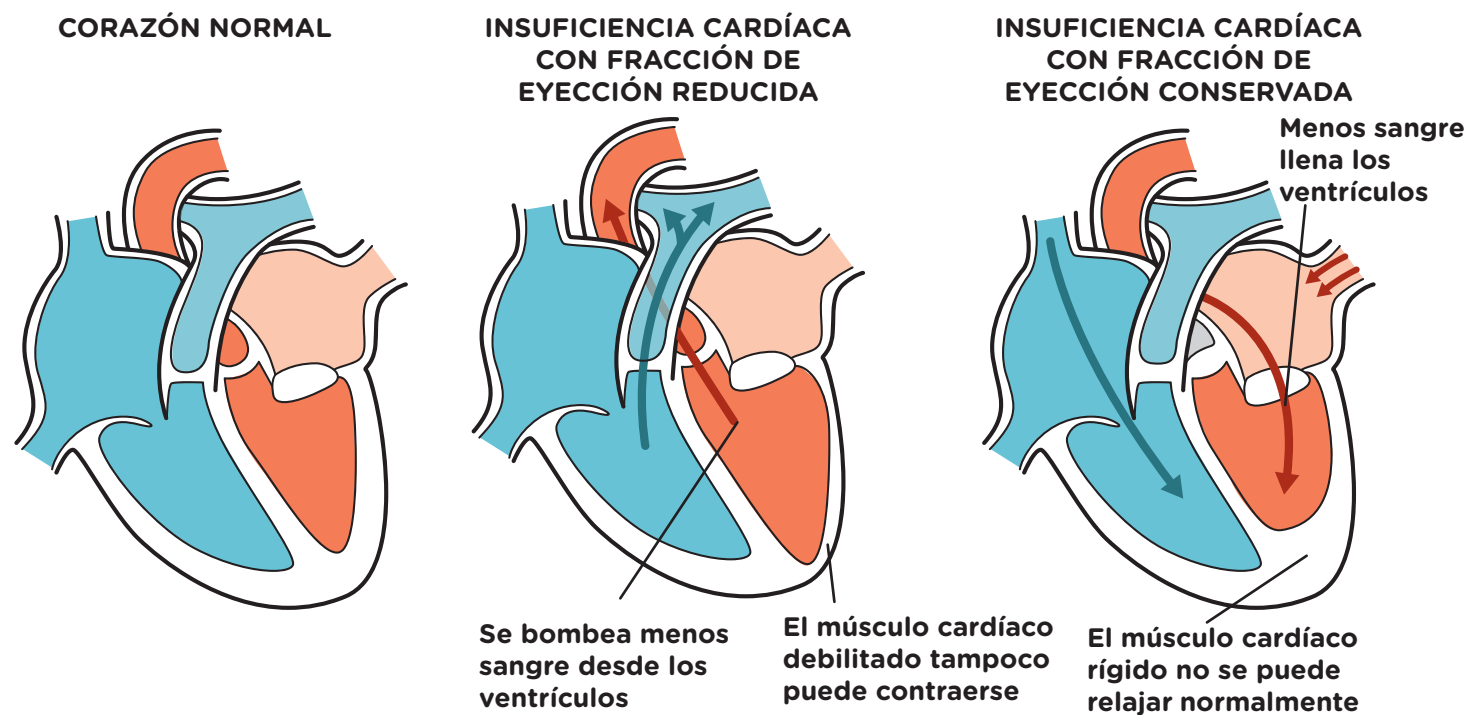
41 a 49 %
La capacidad de bombeo del corazón está **POR DEBAJO DE LO NORMAL**

40 % y menos
La capacidad de bombeo del corazón es **BAJA**

¿Qué es la insuficiencia cardíaca del lado izquierdo?

Existen dos tipos de insuficiencia cardíaca del lado izquierdo:

1. Insuficiencia cardíaca con fracción de eyección reducida (Heart failure with reduced ejection fraction, HFrEF).
2. Insuficiencia cardíaca con fracción de eyección conservada (Heart failure with preserved ejection fraction, HFpEF).
 - La insuficiencia cardíaca con fracción de eyección reducida (HFrEF) es cuando usted tiene un corazón débil y el músculo cardíaco no tiene fuerza para contraerse ni para bombear como debería. Con esta clase de insuficiencia cardíaca, el lado izquierdo del corazón no puede crear suficiente fuerza para bombear la sangre a través de su cuerpo y órganos. Las personas con este tipo de insuficiencia cardíaca por lo general tienen una EF, o fracción de eyección, de menos del 40 %.
 - La insuficiencia cardíaca con fracción de eyección conservada (HFpEF) es cuando el corazón está rígido y no se llena adecuadamente con sangre mientras está en reposo. Menos cantidad de sangre que llene la bomba (el corazón) equivale a menos sangre bombeada. Las personas con este tipo de insuficiencia cardíaca por lo general tienen una EF, o fracción de eyección, que puede ser normal (o aproximadamente del 50 al 75 %).



¿Qué es la insuficiencia cardíaca del lado derecho?

El lado derecho del corazón bombea sangre que se “usa” en los pulmones para abastecerla con un nuevo suministro de oxígeno. La sangre rica en oxígeno regresa al lado izquierdo del corazón, el cual entonces la bombea al resto del cuerpo. Cuando el lado derecho del corazón no puede bombear sangre a los pulmones adecuadamente, esto se conoce como “insuficiencia cardíaca del lado derecho”. Con la insuficiencia cardíaca del lado derecho, el lado derecho del corazón no está bombeando como debería, provocando así que la sangre se acumule. Esto causa síntomas, como por ejemplo, hinchazón en las piernas, los tobillos, el estómago o el hígado.

SEÑALES Y SÍNTOMAS DE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

Las **señales** son lo que usted o su médico pueden ver, oír, sentir y tocar, así como las pruebas y los resultados del laboratorio que no sean normales.

- Venas del cuello distendidas en el lado derecho
- Sonidos anormales en los pulmones
- Un hígado más grande de lo normal
- Sonidos cardíacos anormales
- Hinchazón en donde usted no debería tenerla: pies, piernas, vientre, rostro o alrededor de los ojos
- Resultados anormales de sus pruebas de sangre
- Ultrasonido cardíaco anormal (ecocardiograma)

Notas: _____

Los **síntomas** son lo que usted siente que no es normal.

- Sensación de cansancio y que le resulte más difícil llevar a cabo sus actividades diarias
- Dificultad para respirar durante una actividad o en reposo
- Hinchazón en las piernas, los pies, las manos o el estómago
- Dolor de pecho
- Sensación de que el corazón se acelera o palpita
- No puede acostarse boca arriba en la noche
- Repentinamente no puede respirar en la mitad de la noche
- Tener que cambiar su posición normal de dormir, al aumentar la cantidad de almohadas que usa o al necesitar dormir en un sillón reclinable

Notas: _____

SUGERENCIAS GENERALES PARA ADMINISTRAR LOS MEDICAMENTOS

Siempre mantenga una **lista actualizada de sus medicamentos** en su billetera o cartera. Actualice la lista cada vez que un proveedor le indique que comience a tomar o que suspenda un medicamento, o bien, que cambie su dosis. Escriba la fecha en la lista al momento de actualizarla.

Hable con su proveedor tratante de la insuficiencia cardíaca antes de tomar CUALQUIER medicamento de venta libre, incluidos medicamentos para la tos o el resfriado, así como analgésicos como ibuprofeno (Advil), naproxeno (Aleve), Excedrin, etc. En general, estos medicamentos (Advil, naproxeno, Aleve, Excedrin) pueden empeorar los síntomas de la insuficiencia cardíaca y no se recomienda usarlos. Pregunte a su proveedor antes de comenzar a tomar productos a base de hierbas, suplementos o vitaminas. Algunos medicamentos que usted puede comprar en la tienda no son buenos para los pacientes con insuficiencia cardíaca.

Cree un sistema para mantener el surtido de sus medicamentos. Solicite nuevos surtidos por lo menos una semana antes de que se le acabe un medicamento.

Pregunte a su farmacia acerca de inscribirse para recibir recordatorios de nuevos surtidos. Esto permite tiempo para la aprobación, el procesamiento del seguro y para que la farmacia haga el pedido del medicamento, si fuera necesario.

Recuerde tomar los medicamentos puntualmente. No es seguro comenzar a tomar ni suspender los medicamentos sin hablar con su proveedor. No omita ni tome dosis adicionales a menos que su proveedor se lo indique. Use un calendario, un pastillero y una lista de medicamentos para llevar un registro de sus medicamentos. Tache cada día en el calendario después de que haya tomado un medicamento, o mantenga una lista actualizada de los medicamentos que haya tomado y la hora de su última dosis. Considere configurar la alarma de un teléfono celular para recordarse cuando sea la hora de tomar los medicamentos.

Combine la toma de medicamentos con las rutinas diarias como lavarse los dientes o hacer el café matutino.

Hable con su proveedor, si tiene alguna de estas inquietudes

- Usted no está seguro de por qué se le recetó un medicamento
- Usted tiene efectos secundarios o está preocupado acerca de los efectos secundarios
- Sus medicamentos son muy costosos
- No está seguro de si su medicamento está funcionando
- Usted cree que está tomando demasiados medicamentos
- Su medicamento es difícil de usar. Esto sucede algunas veces con las inyecciones y los inhaladores. Pídale a su proveedor o farmacéutico que le muestre la mejor forma de usar su medicamento.

MEDICAMENTOS USADOS PARA TRATAR LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

INHIBIDOR DE LA ENZIMA CONVERTIDORA DE ANGIOTENSINA (ANGIOTENSIN CONVERTING ENZYME, ACE) □

SU MEDICAMENTO	NOMBRES COMUNES
<ul style="list-style-type: none"> • Funciona relajando y ensanchando los vasos sanguíneos, permitiendo que la sangre fluya más fácilmente • Baja la presión arterial y ayuda a reducir lo fuerte que tiene que trabajar el corazón • Ayuda a fortalecer la capacidad de bombeo del corazón de las personas que tienen un corazón débil • Disminuye los síntomas como la dificultad para respirar y la hinchazón de las personas que tienen un corazón débil • Ayuda a prevenir los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares • Prolonga la esperanza de vida de las personas que tienen un corazón débil • Usado comúnmente para tratar la presión arterial alta y se puede usar para ayudar a que funcionen mejor los riñones de las personas con diabetes 	<p>Lisinopril (Zestril®, Prinivil®) Benazepril (Lotensin®) Ramipril (Altace®) Perinopril (Aceon®) Moexipril (Univasc®) Enalapril (Vasotec®) Captopril (Capoten®) Fosinopril (Monopril®) Quinapril (Accupril®) Trandolapril (Mavik®)</p>

EFECTOS SECUNDARIOS	COMENTARIOS
Incremento en el nivel de potasio	Se harán pruebas de sangre frecuentemente para supervisar los niveles de potasio.
Mareos o aturdimiento	Revise su presión arterial e infórmele a su médico.
Tos seca	Este es una reacción común que no es mortal. Informe si la tos es persistente o molesta.
Hinchazón de la boca o garganta	Este síntoma se denomina angioedema. Infórmele inmediatamente a su médico si su boca se inflama. Llame al 911 si tiene dificultad para respirar o su garganta le comienza a picar o a inflamarse.
Defectos de nacimiento o muerte fetal	Tome medidas de control de natalidad; infórmele a su médico o enfermero inmediatamente si queda embarazada.

¿CÓMO DEBO TOMAR ESTE MEDICAMENTO?

- Es muy importante tomar este medicamento como se lo recetó su médico.
- Estos medicamentos se pueden tomar con o sin alimentos.
- Si tiene hinchazón de labios, lengua, rostro, y/o garganta, **NO** tome el medicamento y llame inmediatamente al 911.
- **NO** lo tome si está embarazada.

BLOQUEADOR DEL RECEPTOR DE ANGIOTENSINA (ANGIOTENSIN RECEPTOR BLOCKER, ARB)



SU MEDICAMENTO	NOMBRES COMUNES
<ul style="list-style-type: none"> • Funciona en los riñones para bloquear las hormonas que provocan la presión arterial alta • Disminuye la presión arterial • Ayuda a proteger los riñones si usted tiene diabetes • Se usa como una alternativa para el inhibidor de la ACE • Disminuye el riesgo de muerte en las personas que tienen insuficiencia cardíaca • Disminuye el riesgo de tener un accidente cerebrovascular y un ataque cardíaco 	<p>Losartán (Cozaar®) Valsartán (Diovan®) Candesartán (Atacand®) Eprosartán (Teveten®) Olmesartán (Benicar®) Azilsartán (Edarbi®) Telmisartán (Micardis®) Irbesartán (Avapro®)</p>

EFEKTOS SECUNDARIOS	COMENTARIOS
Presión arterial baja	Revise su presión arterial en casa.
Incremento en el nivel de potasio	Se harán pruebas de sangre frecuentemente para supervisar los niveles de potasio.
Mareos o aturdimiento	Revise su presión arterial y llame a su médico.
Problemas renales	Se evalúa mediante pruebas de sangre; revise con qué frecuencia se debe evaluar.
Angioedema: hinchazón de la boca o garganta	Deje de tomar este medicamento e informe inmediatamente a su médico si la boca comienza a hincharse. Llame al 911 si tiene dificultad para respirar o su garganta se comienza a inflamar o le comienza a picar.
Defectos de nacimiento o muerte fetal	Tome medidas de control de natalidad; infórmele a su médico o enfermero inmediatamente si queda embarazada.

¿CÓMO DEBO TOMAR ESTE MEDICAMENTO?
<ul style="list-style-type: none"> • Es muy importante tomar este medicamento como se lo recetó el médico. • Estos medicamentos se pueden tomar con o sin alimentos. • NO lo tome si está embarazada. Hable con su médico si planea quedar embarazada.



SU MEDICAMENTO	NOMBRES COMUNES
<ul style="list-style-type: none"> • Funciona relajando el músculo cardíaco y reduciendo la frecuencia cardíaca • Baja la presión arterial y ayuda a reducir lo fuerte que tiene que trabajar el corazón • Ayuda a fortalecer la capacidad de bombeo del corazón de las personas con un corazón débil • Disminuye los síntomas como la dificultad para respirar y la hinchazón de las personas con un corazón débil • Ayuda a prevenir los ataques cardíacos • Prolonga la vida de las personas con un corazón débil • Disminuye el dolor de pecho 	<p>Metoprolol (Lopressor[®], Toprol[®]) Carvedilol (Coreg[®]) Bisoprolol (Zebeta[®]) Nebivolol (Bystolic[®]) Atenolol (Tenormin[®]) Propranolol (Inderal[®])</p>

EFECTOS SECUNDARIOS	COMENTARIOS
Presión arterial baja o frecuencia cardíaca baja	Revise diariamente su presión arterial y frecuencia cardíaca.
Mareos o aturdimiento	Revise su presión arterial y frecuencia cardíaca. Infórmele a su médico.
Dificultad para respirar o broncoespasmo	Puede provocar sibilancia si usted tiene asma o EPOC. Comuníquese con su médico si esto ocurre.
Cansancio	Esto tiende a desaparecer después de 1 o 2 semanas con el medicamento.
Disfunción eréctil	Hable sobre esto con su médico en su próxima visita programada.

¿CÓMO DEBO TOMAR ESTE MEDICAMENTO?
<ul style="list-style-type: none"> • Es muy importante tomar este medicamento como se lo recetó el médico. • Estos medicamentos se pueden tomar con o sin alimentos. • Revise diariamente su presión arterial y frecuencia cardíaca. • Este medicamento se debe usar con precaución en pacientes con un historial de asma.



SU MEDICAMENTO

- Combinación de medicamento que contiene
 - Inhibidor de neprililina: ayuda a abrir los vasos sanguíneos
 - Bloqueador del receptor de angiotensina (Angiotensin Receptor Blocker, ARB): consulte la sección de ARB
- Prolonga la expectativa de vida de las personas con un corazón débil

EFECTOS SECUNDARIOS	COMENTARIOS
Presión arterial baja	Revise su presión arterial en casa.
Incremento en el nivel de potasio	Se evalúa mediante pruebas de sangre; revise con qué frecuencia se debe evaluar.
Problemas renales	Se evalúa mediante pruebas de sangre; revise con qué frecuencia se debe evaluar.
Hinchazón en labios o garganta	Rara vez ocurre, pero si ocurre, busque atención médica inmediatamente.
Defectos de nacimiento o muerte fetal	Tome medidas de control de natalidad; infórmele a su médico o enfermero inmediatamente si queda embarazada.

¿CÓMO DEBO TOMAR ESTE MEDICAMENTO?

- Es muy importante tomar este medicamento como se lo recetó el médico.
- Estos medicamentos se pueden tomar con o sin alimentos.
- Revise diariamente su presión arterial y frecuencia cardíaca.
- Se puede usar en lugar de otros inhibidores de ACE o ARB.
- No se puede tomar con un inhibidor de ACE ni un ARB.
- Tome este medicamento dos veces al día.
- **NO** tome este medicamento mientras esté embarazada.
- Si se le receta Entresto y está tomando actualmente un inhibidor de ACE, usted primero debe **DEJAR** de tomar su inhibidor de ACE y **ESPERAR** 36 horas antes de comenzar su nueva receta médica de Entresto.
- Hable con su médico o farmacéutico antes de tomar Entresto si no está seguro de que toma un medicamento inhibidor de ACE.



SU MEDICAMENTO

- Funciona reduciendo su frecuencia cardíaca
- Se usa solamente si usted tiene una insuficiencia cardíaca estable
- Se puede usar además de la terapia con betabloqueadores o se puede usar en lugar de la terapia con betabloqueadores

EFECTOS SECUNDARIOS	COMENTARIOS
Frecuencia cardíaca lenta	Revise diariamente su frecuencia cardíaca (pulso) en casa.
Ritmo cardíaco anormal	Infórmele inmediatamente a su médico o enfermero.
Fosfeno (ver estrellas)	Puede aparecer dentro de 2 meses después de iniciar a tomar el medicamento y puede continuar de manera intermitente. Infórmele a su médico o enfermero si está experimentando problemas de la vista.
Puede provocar daño a un bebé no nacido durante el embarazo (toxicidad fetal)	Tome medidas de control de natalidad; infórmele a su médico o enfermero inmediatamente si queda embarazada.

¿CÓMO DEBO TOMAR ESTE MEDICAMENTO?

- Es muy importante tomar este medicamento como se lo recetó el médico.
- Estos medicamentos se pueden tomar con o sin alimentos.
- Revise diariamente su presión arterial y frecuencia cardíaca.
- Este medicamento se debe usar con precaución en pacientes con un historial de asma.

TERAPIA CON NITRATO



SU MEDICAMENTO

- Funciona relajando y ensanchando los vasos sanguíneos, permitiendo que la sangre fluya más fácilmente
- Se administra para tratar el dolor de pecho
- Baja la presión arterial y ayuda a reducir lo fuerte que tiene que trabajar el corazón

NOMBRES COMUNES

Nitroglicerina sublingual (Nitrostat®)
Aerosol de nitroglicerina (NitroMist®, Nitrolingual®)
Pasta de nitroglicerina (Nitro-Bid®)
Parche de nitroglicerina (Nitro-Dur®)
Mononitrato de isosorbida (Imdur®, Ismo®)
Dinitrato de isosorbida (Isordil®)

EFFECTOS SECUNDARIOS

Presión arterial baja
Mareos o aturdimiento
Dolor de cabeza
Rubores en el rostro o el cuello

COMENTARIOS

Revise diariamente su presión arterial en casa.
Llame a su médico, si se siente mareado o siente como que se va a desmayar.
Revise su presión arterial e infórmele a su médico.
Infórmele a su médico en su próxima visita.

¿CÓMO DEBO TOMAR ESTE MEDICAMENTO?

- Es muy importante tomar este medicamento como se lo recetó su médico.
- Para la nitroglicerina sublingual: cuando tenga dolor de pecho, ponga una tableta debajo de su lengua y deje que se disuelva. Usted puede tomar una tableta cada 5 minutos por un total de tres veces. Si el dolor no desaparece después de las tres dosis, llame al 911.
- Si está usando un parche de nitroglicerina, quite el parche 12 horas después de habérselo puesto. Espere 12 horas antes de ponerse otro parche.
- Use un calendario, un pastillero y/o una lista de medicamentos para que le ayuden a tomar sus medicamentos a la hora correcta.
- Si se le administra nitroglicerina sublingual, manténgala a temperatura ambiente en el recipiente de vidrio original con la tapa hermética. Lleve todo el tiempo el medicamento consigo.
- **NO** use este medicamento si está tomando actualmente un medicamento para la disfunción eréctil como Sildenafil (Viagra), Tadalafil (Cialis), Vardenafilo (Levitra) o Avanafil (Stendra).

TERAPIA VASODILATADORA



SU MEDICAMENTO	NOMBRES COMUNES
<ul style="list-style-type: none"> • Funciona relajando y ensanchando los vasos sanguíneos, permitiendo que la sangre fluya más fácilmente • Ayuda a reducir lo fuerte que tiene que trabajar el corazón • Disminuye los síntomas como la dificultad para respirar y la hinchazón de las personas con un corazón débil • Ayuda a prevenir el dolor de pecho • Ayuda a prolongar la vida de las personas con un corazón débil 	<p>Hidralazina (Apresoline®) Combinación de hidralazina/ dinitrato de isosorbida (BiDil®) Dinitrato de isosorbida (Isordil®)</p>

EFECTOS SECUNDARIOS	COMENTARIOS
Presión arterial baja	Revise diariamente su presión arterial en casa.
Mareos o aturdimiento	Revise su presión arterial. Infórmele a su médico.
Dolor de cabeza	Revise su presión arterial. Infórmele a su médico.
Rubores en el rostro o el cuello	Infórmele a su médico.
Malestar estomacal, pérdida de apetito, diarrea	Estos medicamentos se deben tomar con los alimentos para evitar el malestar estomacal.
Fiebre	Llame a su médico.
Hinchazón o dolor de articulaciones	Infórmele a su médico en su próxima visita.

¿CÓMO DEBO TOMAR ESTE MEDICAMENTO?
<ul style="list-style-type: none"> • Es muy importante tomar este medicamento como se lo recetó su médico. • Revise diariamente su presión arterial. • NO use el medicamento si está tomando actualmente un medicamento para la disfunción eréctil como Sildenafil (Viagra), Tadalafil (Cialis), Vardenafilo (Levitra) o Avanafil (Stendra).

DIURÉTICOS DEL ASA



SU MEDICAMENTO	NOMBRES COMUNES
<ul style="list-style-type: none"> • Funciona reduciendo la congestión, la dificultad para respirar, la hinchazón y la distensión abdominal al evitar la absorción del potasio y sodio en los riñones. Por lo tanto, este medicamento hace que usted elimine más agua, potasio y sodio a través de la orina • Conocido como una “píldora de agua” 	<p>Furosemida (Lasix®) Torasemida (Demadex®) Bumetanida (Bumex®)</p>

EFECTOS SECUNDARIOS	COMENTARIOS
Deshidratación	Llame a su médico si tiene la boca seca, tiene fatiga incrementada o debilidad.
Mareos o aturdimiento	Revise su presión arterial e infórmele a su médico.
Nivel bajo de sodio (hiponatremia)	Se deberá supervisar la sangre regularmente. Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe hacerse un análisis de sangre. Consumir más sodio no causará un aumento del sodio en la sangre.
Disminución de los niveles de potasio (hipocalemia)	Se deberá supervisar la sangre regularmente. Es posible que necesite tomar un suplemento de potasio.
Calambres musculares	Infórmele a su médico.
Disminución de los niveles de magnesio (hipomagnesemia)	Usted deberá examinarse la sangre regularmente. Es posible que necesite tomar un suplemento de magnesio.
Toxicidad del oído (daño)	Infórmele a su médico si tiene cambios en la audición, zumbido en los oídos o vértigo (sensación de que la habitación da vueltas).
Daño renal	Consulte con su médico sobre con qué frecuencia debe hacerse análisis de sangre para revisar los riñones.

¿CÓMO DEBO TOMAR ESTE MEDICAMENTO?
<ul style="list-style-type: none"> • Es muy importante tomar este medicamento como se lo recetó su médico. • Estos medicamentos se pueden tomar con o sin alimentos. • Se puede administrar mediante una línea intravenosa, inyección intramuscular o por vía oral. • NO lo tome si está embarazada.

TERAPIA CON ANTAGONISTA DE LA ALDOSTERONA



SU MEDICAMENTO	NOMBRES COMUNES
<ul style="list-style-type: none">• Funciona bloqueando en el cuerpo una hormona del estrés perjudicial• Disminuye la presión arterial• Disminuye los síntomas como la dificultad para respirar y la hinchazón de las personas con un corazón débil• Elimina el agua adicional a través de la orina• Prolonga la vida de las personas con un corazón débil	Espironolactona (Aldactone®) Eplerenona (Inspra®)

EFECTOS SECUNDARIOS	COMENTARIOS
Crecimiento en los senos (en hombres)	Hable con su médico.
Dolor o sensibilidad en los senos (en hombres y mujeres)	Hable con su médico.
Niveles altos de potasio	Se harán pruebas de sangre frecuentemente para supervisar los niveles de potasio.
Orinar con más frecuencia	Hable con su médico.
Deshidratación	Llame a su médico.

¿CÓMO DEBO TOMAR ESTE MEDICAMENTO?
<ul style="list-style-type: none">• Es muy importante tomar este medicamento como se lo recetó su médico.• Tome con o sin alimentos.• Pésese diariamente para prevenir la deshidratación o la retención de líquidos.• Si su médico le ha indicado que tiene el potasio alto, trate de evitar los sustitutos de la sal y los alimentos altos en potasio como los frijoles y los bananos.• Revise regularmente su presión arterial.

DIURÉTICO TIAZÍDICO



SU MEDICAMENTO	NOMBRES COMUNES
<ul style="list-style-type: none">• Evita la absorción del sodio en los riñones provocando la eliminación del agua y sodio a través de la orina• Conocido como una “píldora de agua”• No tiene una acción diurética fuerte en comparación con los diuréticos del asa• Disminuye la presión arterial• Reduce la hinchazón en sus extremidades	Clortalidona Metolazona (Zaroxolyn®) Clorotiazida (Diuril®) Indapamida (Lozol®) Hidroclorotiazida (Microzide®, Esidrix®) Triamtereno/hidroclorotiazida (Maxzide®, Dyazide®)

EFFECTOS SECUNDARIOS	COMENTARIOS
Disminución de los niveles de potasio	Se deberá supervisar la sangre regularmente. Es posible que necesite tomar un suplemento de potasio.
Mareos o aturdimiento	Revise su presión arterial e infórmele a su médico.
Nivel bajo de sodio (hiponatremia)	Se deberá supervisar la sangre regularmente. Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe hacerse un análisis de sangre. Consumir más sodio no causará un aumento del sodio en la sangre.
Presión arterial baja (hipotensión)	Revise regularmente su presión arterial.
Disminución de los niveles de magnesio (hipomagnesemia)	Usted deberá examinarse la sangre regularmente. Es posible que necesite tomar un suplemento de magnesio.

¿CÓMO DEBO TOMAR ESTE MEDICAMENTO?
<ul style="list-style-type: none">• Es muy importante tomar este medicamento como se lo recetó su médico.• Estos medicamentos se pueden tomar con o sin alimentos.• Algunas veces se usa combinado con un diurético del asa. Si se toma con un diurético del asa, las tiazidas se deben tomar de 30 minutos a 1 hora antes del diurético del asa.• NO lo tome si está embarazada.

SUPLEMENTO DE POTASIO



SU MEDICAMENTO

- Algunos medicamentos para el corazón eliminarán el potasio de su cuerpo; por lo tanto, es posible que necesite un suplemento de potasio
- El potasio es un electrolito en su cuerpo que es esencial para el funcionamiento normal del sistema circulatorio, digestivo y muscular
- El nivel normal de potasio es 3.5-5.2

NOMBRES COMUNES

Cloruro de potasio (Klor-Con®, K-Dur®)

EFFECTOS SECUNDARIOS

Incremento en los niveles de potasio

Cambios en el ritmo cardíaco (arritmias)

Náuseas, vómitos y/o diarrea

COMENTARIOS

Se harán pruebas de sangre frecuentemente para supervisar los niveles de potasio.

Infórmele a su médico si está teniendo palpitaciones.

Infórmele a su médico.

¿CÓMO DEBO TOMAR ESTE MEDICAMENTO?

- Es muy importante tomar este medicamento como se lo recetó su médico.
- Estos medicamentos se pueden tomar con o sin alimentos.
- **NO** lo tome si está embarazada.
- El potasio viene en diferentes formas como, por ejemplo, línea intravenosa, píldora, líquido y polvo.

SUPLEMENTO DE MAGNESIO



SU MEDICAMENTO

- Algunos medicamentos para el corazón eliminarán el potasio de su cuerpo; por lo tanto, es posible que necesite un suplemento de potasio
- El magnesio es un mineral en su cuerpo que es esencial para el funcionamiento normal del corazón y del cerebro
- El nivel normal de magnesio es 1.8-3.0

NOMBRES COMUNES

Óxido de magnesio
Slo-Mag (cloruro de magnesio)

EFFECTOS SECUNDARIOS

Incremento en los niveles de magnesio

Náuseas, vómitos y/o diarrea

COMENTARIOS

Se harán pruebas de sangre frecuentemente para supervisar los niveles de magnesio.

Llame al médico si ocurren estos síntomas.

¿CÓMO DEBO TOMAR ESTE MEDICAMENTO?

- Es muy importante tomar este medicamento como se lo recetó su médico.
- Estos medicamentos se pueden tomar con o sin alimentos.
- Llame inmediatamente al 911 si tiene hinchazón de labios, lengua, rostro, y/o garganta.
- **NO** lo tome si está embarazada.

DIETA

Sal (sodio)

Si tiene insuficiencia cardíaca, usted no debería consumir más de 2000 miligramos o 2 gramos de sal al día. Dependiendo de su estado, es posible que su médico le ordene una dieta baja en sal o restringida en líquidos. Se ha demostrado que la sal causa que su cuerpo retenga agua y, además, puede impedir que su diurético funcione adecuadamente. La sal también puede causar que la presión arterial se eleve y puede provocar calambres en la noche. Incluso si el nivel de sodio en la sangre es bajo, aún debe vigilar su consumo de sal. Muchos alimentos tienen sal oculta y es importante aprender cómo leer las etiquetas. A la derecha hay un ejemplo de una etiqueta de información nutricional. Usted puede ver que el contenido de sodio está indicado como 470 mg. Una regla general es nunca añadir sal a ningún alimento. Limite las salidas a comer a restaurantes, ya que ellos cargan con sal los alimentos para darles sabor. Algunos ejemplos de alimentos que contienen mucha sal incluyen los alimentos enlatados, la comida rápida, las sopas instantáneas, el queso y la carne curada.

Nutrition Facts	
Serving Size 3 oz. (85g) Serving Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
Total Fat 15g	20 %
Saturated Fat 5g	28 %
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10 %
Sodium 470mg	28 %
Total Carbohydrate 30g	10 %
Dietary Fiber 0g	0 %
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 5%	Vitamin C 2%
Calcium 15%	Iron 5%
*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
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300mg 375mg
Dietary Fiber	25g 30g



Ejemplos:

- La sopa de fideos Ramen tiene 875 mg de sodio
- La sopa de tomate enlatada tiene 480 mg de sodio
- Una porción de pizza tiene aproximadamente 640 mg de sodio
- Una rodaja de pan blanco tiene aproximadamente 147 mg de sodio

Dieta DASH

La dieta de Enfoques dietéticos para detener la hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH) es un plan que se centra en la alimentación saludable para ayudar a reducir la presión arterial alta. El plan fomenta una dieta baja en sal que incluye comer más frutas, más vegetales, frijoles, nueces y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. El plan también incluye comer granos integrales, carnes magras, pescado y pollo. La dieta ha demostrado que ayuda a reducir la presión arterial, a apoyar la pérdida de peso y a bajar los niveles de azúcar en la sangre. DASH le motiva a usted a comer menos de 2000 calorías al día junto con un consumo más bajo de sal.



¿Qué es una porción?

Una porción es la cantidad de alimento para una persona. Entre los ejemplos del tamaño de una porción se incluyen:

- **Granos integrales:** 1 rodaja de pan de trigo integral o 1/2 taza de arroz cocido
- **Frutas:** 1 fruta mediana, 1/2 taza de fruta o 4 onzas de jugo
- **Vegetales:** 1 taza de vegetales de hojas verdes o 1/2 taza de vegetales cortados crudos o cocidos
- **Nueces, semillas y frijoles secos:** 1/3 taza de nueces o 1/2 taza de frijoles cocidos
- **Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa:** 1 taza de leche, 1 taza de yogur bajo en grasa o 1 1/2 onza de queso
- **Carnes magras, pescado y pollo:** no más de 6 onzas al día
- **Grasas y aceites:** 1 cucharadita de aceite, 1 cucharadita de mantequilla o 1 cucharada de aderezo para ensalada
- **Dulces:** 1 cucharada de azúcar o 1 cucharada de jalea

Tipos de alimentos	Cantidad de porciones diarias para una dieta de 2000 calorías
Granos integrales	7 a 8
Frutas	4 a 5
Vegetales	4 a 5
Nueces, semillas y frijoles secos	4 a 5 a la semana
Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa	2 a 3
Carnes magras, pescado y pollo	2 o menos
Grasas y aceites	2 a 3
Dulces	5 porciones o menos a la semana

Líquidos

Dependiendo de su estado de salud, su médico podría ordenarle una restricción de líquidos. Una restricción de líquidos normal es de 2000 mililitros o 2 litros al día, aunque puede ser una cantidad menor. Si está en una dieta restringida en líquidos, recuerde que todos los líquidos están incluidos, como por ejemplo, el té, los jugos, la leche, el helado, la Jell-O® y el hielo. Usted puede usar una botella de 2 litros para medir o puede usar un aparato de medición.

Cada taza de líquido contiene 240 mililitros de líquido. Eso significa que si tiene una restricción de 2 litros, usted puede ingerir aproximadamente 8 tazas de líquido al día.



MANEJO DEL ESTILO DE VIDA

Hacer ejercicio

Se ha demostrado que mantenerse activo mejora la función cardíaca y el bienestar en general. El ejercicio aeróbico usa grandes grupos musculares y es la forma de ejercicio recomendada. Entre los ejemplos del ejercicio aeróbico se incluyen caminar, correr, montar bicicleta y nadar. Antes y después de hacer ejercicio, asegúrese de hacer un calentamiento, así como un enfriamiento. Un calentamiento debe incluir caminar (montar a bicicleta o nadar) a ritmo lento, luego avanzar a un ritmo más rápido. Termine su ejercicio con un enfriamiento que implique caminar (montar a bicicleta o nadar) a ritmo lento. Empiece su programa de ejercicios, por ejemplo, con caminata.



Haga esto tres (3) veces al día, de 5 a 10 minutos cada vez. Cuando pueda ejercitarse fácilmente los 10 minutos completos, tres (3) veces al día, entonces avance al siguiente paso.

Es importante que avance en la actividad según la tolere. Una buena **‘regla general’** es añadir cinco (5) minutos a su tiempo una vez a la semana con una meta de 30 a 45 minutos de ejercicio, de tres (3) a cinco (5) días a la semana. Usted debería vigilar la intensidad con la que esté haciendo los ejercicios y mantenerse en un rango de suave a moderado. Esto quiere decir que debe ejercitarse en un nivel en el cual su frecuencia cardíaca esté elevada *pero usted todavía pueda hablar*.

La ‘Prueba de respiración/hablar’ (Talk / Breath Test) simplemente establece que si está respirando con tanta dificultad durante el ejercicio que no puede hablar al mismo tiempo, usted se está ejercitando arriba del nivel moderado y debería disminuir el ritmo. Asegúrese de descansar cuando se sienta más cansado o sin aliento durante la actividad. Deténgase inmediatamente si siente algún dolor de pecho.



Usted puede ser elegible para participar en rehabilitación cardíaca. Rehabilitación cardíaca es un programa que ofrece un plan de tratamiento personalizado e individualizado, que incluye enseñanza sobre nutrición, manejo del estrés, autocuidado, y actividad física y ejercicio. Si participa en un programa de rehabilitación cardíaca, usted recibirá más directrices acerca del ejercicio.

Dejar de fumar

Si actualmente consume tabaco, debería dejar de consumirlo inmediatamente.

El tabaco está compuesto de nicotina y otros materiales perjudiciales que dañan todas las partes de su cuerpo. Estos químicos pueden provocar acumulación de placa adiposa en los vasos sanguíneos, lo cual puede dañar las paredes arteriales.

Fumar aumenta su frecuencia cardíaca, contrae los vasos sanguíneos principales y provoca latidos irregulares. Todo esto puede hacer que su corazón trabaje con más dificultad. Fumar también eleva su presión arterial, lo cual puede provocar un riesgo más alto de tener un accidente cerebrovascular. Fumar también puede provocar un riesgo más alto de tener otras enfermedades como, por ejemplo, cáncer o problemas respiratorios (EPOC) que pueden empeorar los síntomas de la insuficiencia cardíaca.

Los cigarrillos electrónicos (sistemas electrónicos de administración de nicotina) funcionan al calentar un líquido que contiene nicotina y convirtiéndolo en vapor o humo. Ese vapor es entonces inhalado y exhalado suministrando la nicotina al cuerpo.

Actualmente, no existen suficientes datos de investigación para respaldar su seguridad como un reemplazo del cigarrillo. Los cigarrillos electrónicos no están administrados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA). Esto significa que no se conoce el tipo ni la cantidad de cada material de lo que está hecho el líquido. Al no saber la cantidad de nicotina que recibe con cada inhalación, usted aumenta el riesgo de sufrir intoxicación por nicotina.

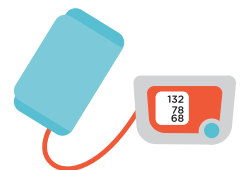
Dejar de fumar puede ser difícil, pero es posible si usted está preparado. Usted no está solo en el esfuerzo por dejar de fumar. Existen muchos recursos disponibles para ayudarlo a dejar de fumar, los cuales incluyen consejería telefónica, grupos de apoyo, medicamentos y productos de reemplazo como la terapia con el parche o la goma de mascar. Usted debería hablar con su médico acerca de la mejor opción para usted.

Supervisión y registro diario del peso, la presión arterial y el pulso

EL PESO se debería revisar diariamente en la mañana antes de desayunar. Pésese diariamente y anote el peso. Esto debería hacerse sin ropa y después de ir al baño.



LA PRESIÓN ARTERIAL se debería revisar con un esfigmomanómetro eléctrico, el cual se coloca alrededor de la parte superior del brazo. Su presión arterial se debería revisar a la misma hora todos los días.



Su **PULSO** o frecuencia cardíaca será verificada muy probablemente por su esfigmomanómetro automático, pero si el suyo no tiene esa función, puede tomarse el pulso colocando el dedo índice y el dedo medio en la muñeca,

ARTERIA NORMAL



ESTRECHAMIENTO DE LA ARTERIA



Depósito de placa de lípidos



del lado en que se encuentra el pulgar. Cuente los latidos de su pulso durante un minuto. Su pulso se debería revisar a la misma hora todos los días.



Tenga en cuenta que muchas cosas podrían afectar su presión arterial y su pulso. Está bien si hay cambios mínimos. Si hay cambios importantes, usted debería llamar a su médico.

Autocontrol

El autocontrol es **VITAL** para su bienestar. Controle su salud tomando sus medicamentos de la forma como se le indicó y siga su dieta baja en sal. Manténgase activo y acuda a sus citas programadas con el médico. Si no puede manejar sus responsabilidades de atención médica, llame inmediatamente al consultorio de su médico para que se pueda encontrar una solución.

Entre las formas para ayudar a manejar su cuidado se incluyen:

- Llenar su pastillero semanalmente. Llame al consultorio del médico tan pronto como sus recetas estén bajas.
- Mantener un diario de alimentos anotando todo lo que coma durante el día e incluir su consumo de sal.
- Usar un recipiente con medidas para verificar la cantidad de su ingesta de líquidos cada día.



Actividad sexual

La insuficiencia cardíaca puede afectar todas las áreas de su vida. Puede afectar su energía, su deseo o su capacidad de mantener relaciones sexuales.

Esto no quiere decir que no pueda tener relaciones sexuales. La cantidad de trabajo que el corazón lleva a cabo durante una actividad sexual es la misma que se necesita para subir dos tramos de escaleras o caminar a paso rápido.



Su deseo sexual y la posibilidad de tener una erección se pueden reducir basados en su salud y en sus medicamentos. Recuérdele a su pareja que su energía es más baja de lo que solía ser.

Deténgase inmediatamente, si comienza a sentir algún dolor de pecho o dificultad para respirar. Si los síntomas no se mejoran, comuníquese con su médico inmediatamente o llame al 911.

Recuerde que no puede tomar medicamentos para la disfunción eréctil como Viagra o Levitra si está tomando nitroglicerina. Si se usan juntos, pueden tener efectos peligrosos como desmayos o presión arterial baja.

Reducción del estrés

Es importante reducir su nivel de estrés. Intente determinar los factores que le causan estrés para poder trabajar para encontrar una solución. Evite el estrés innecesario. Pida ayuda y manténgase activo socialmente. Hay varias maneras de reducir el estrés.

Algunos ejemplos incluyen:

- Hacer yoga
- Hacer ejercicio
- Hablar con familiares, amigos o un consejero
- Practicar la meditación y la respiración profunda



Trate de evitar los recursos de ayuda no saludables como fumar, beber, darse comilonas o dormir mucho, ya que estos pueden provocar más estrés.

Conservación de energía

- Marque el ritmo usted mismo.
- Cambie entre tareas difíciles y fáciles mientras descansa de 15 a 30 minutos entre tareas o actividades.
- Planifique anticipadamente para evitar correr; tenga un plan por escrito y tómese tiempo para 'organizar' su día.
- Divida el trabajo o las tareas en pasos y luego deshágase de los pasos innecesarios.
- Con cualquier actividad que esté haciendo, usted aún debería poder hablar fácilmente al mismo tiempo.
- Pida ayuda a los familiares y amigos.



- Tómese el tiempo para recuperarse, volverse a enfocar y revitalizarse. Su actitud y sus emociones afectan la forma en que usted reacciona al mundo a su alrededor. En lo posible, evite la preocupación, irritación o frustración innecesarias.

Vacunas

Mantenga al día sus vacunas. Pregúntele a su médico si es un candidato para recibir las vacunas contra la neumonía y la gripe.

RECURSOS EN LÍNEA

Seton

www.seton.net/quick-links

Información sobre eventos, grupos de apoyo y clases comunitarias de Seton.

Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)

www.heart.org

Recursos e información respecto a su diagnóstico, información sobre insuficiencia cardíaca, educación y asesoramiento nutricional.

Heartfailure.org

Información respecto a su diagnóstico.

Smokefree.gov

Recursos gratuitos para ayudarlo a dejar de fumar, contiene un vínculo para una aplicación gratuita para el teléfono.

DASHdiet.org

Proporciona información detallada acerca de la dieta DASH, así como recetas de ejemplo.

Heart Failure Society of America

www.hfsa.org/hfsa-wp/wp/patient/

Proporciona vínculos a información sobre la insuficiencia cardíaca.

REFERENCIAS

Coca-Cola Ingredients and Nutritional Information (Información nutricional e ingredientes de Coca-Cola). (2014). Extraído de <http://www.coca-colaproductfacts.com/en/coca-cola-products/coca-cola/>

Ejection Fraction Heart Failure Measurement (Medición de la fracción de eyección de la insuficiencia cardíaca). (2016). Extraído de http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartFailure/SymptomsDiagnosisofHeartFailure/Ejection-Fraction-Heart-Failure-Measurement_UCM_306339_Article.jsp#.V88ZK47F9VI

Know the facts of HF (Conozca los datos de la insuficiencia cardíaca). (2015). Extraído el 1 de septiembre de 2016, de http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_483339.pdf

Types of Heart Failure (Tipos de insuficiencia cardíaca). (2016). Extraído de http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartFailure/AboutHeartFailure/Types-of-Heartfailure_UCM_306323_Article.jsp#.V88jxo7F9VI

The Impact of Heart Failure in America Today (El efecto de la insuficiencia cardíaca en Estados Unidos hoy). (2015). Extraído de https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_477870.pdf

Yancy, C. W., Jessup, M., Bozkurt, B., Butler, J., Casey, D. E., Drazner, M. H.,... Wilkoff, B. L. (2013). ACCF/AHA Guideline for the Management of Heart Failure: A Report of the American College of Cardiology Foundation/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines (Directrices para el manejo de la insuficiencia cardíaca de ACCF/AHA de 2013: un informe sobre las directrices de práctica del equipo de trabajo de la Fundación del Colegio Americano de Cardiología (ACCF)/Asociación Americana del Corazón (AHA)). *Circulación*, 128(16), e240-e327. doi:10.1161/cir.0b013e31829e8776



Seton

Seton.net/Heart-Care