

Educación para pacientes  
[intermountainhealthcare.org/heartfailure](http://intermountainhealthcare.org/heartfailure)

# La vida con insuficiencia cardíaca

 Intermountain®  
Healthcare



## UN NUEVO PAPEL A DESEMPEÑAR

Tener insuficiencia cardíaca no significa que usted no pueda vivir una vida plena y gratificante. Pero sí significa que debe participar activamente en su cuidado propio. Esta guía le ayudará.



# Contenido

<b>COMPRESIÓN DE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA.....</b>	<b>4</b>
¿Cómo funciona un corazón sano? .....	4
¿Qué sucede en la insuficiencia cardíaca? .....	5
¿Cuáles son las causas de la insuficiencia cardíaca?.....	6
¿Cuáles son los síntomas de la insuficiencia cardíaca? .....	8
<b>PRUEBAS DIAGNÓSTICAS .....</b>	<b>8</b>
Evaluación inicial .....	8
Evaluación subsecuente .....	8
Su equipo de atención médica .....	9
<b>TRATAMIENTO.....</b>	<b>10</b>
Lo que sus proveedores de atención médica pueden hacer.....	10
Lo que usted puede hacer.....	11
<b>CONTROL DEL ESTILO DE VIDA.....</b>	<b>12</b>
Tome sus <b>MEDICAMENTOS</b> .....	2
Manténgase <b>ACTIVO</b> todos los días.....	15
<b>PÉSESE</b> todos los días.....	18
Siga una <b>ALIMENTACIÓN</b> balanceada .....	20
Reconozca sus <b>SÍNTOMAS</b> .....	27
<b>HACER FRENTE AL FUTURO .....</b>	<b>28</b>
Aceptación de su diagnóstico .....	28
Comprensión de las etapas de la insuficiencia cardíaca .....	29
Cómo evitar la hospitalización.....	29
Cuidado paliativos y de hospicio .....	30
¡Solicite apoyo!.....	32
Recursos.....	33
<b>PLAN DE ACCIÓN PARA LA INSUFICIENCIA CARDÍACA.....</b>	<b>34</b>

## INTRODUCCIÓN

Si le han diagnosticado insuficiencia cardíaca, no está solo. Más de 6 millones de personas en los EE. UU. la padecen. Cada año, se diagnostican cerca de 550,000 casos nuevos. Mientras que la insuficiencia cardíaca es más común entre las personas adultas, también puede suceder en personas jóvenes. Es la causa principal de hospitalización en las personas mayores de 65 años.

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad grave. Pero, hay muchas cosas que puede hacer para controlar la enfermedad y lleva una vida satisfactoria y productiva.

Esta guía le ayudará a entender su enfermedad y lo que puede esperar de su tratamiento médico. También le ayudará a ver lo que puede hacer para mejorar su salud, ahora y en el futuro.



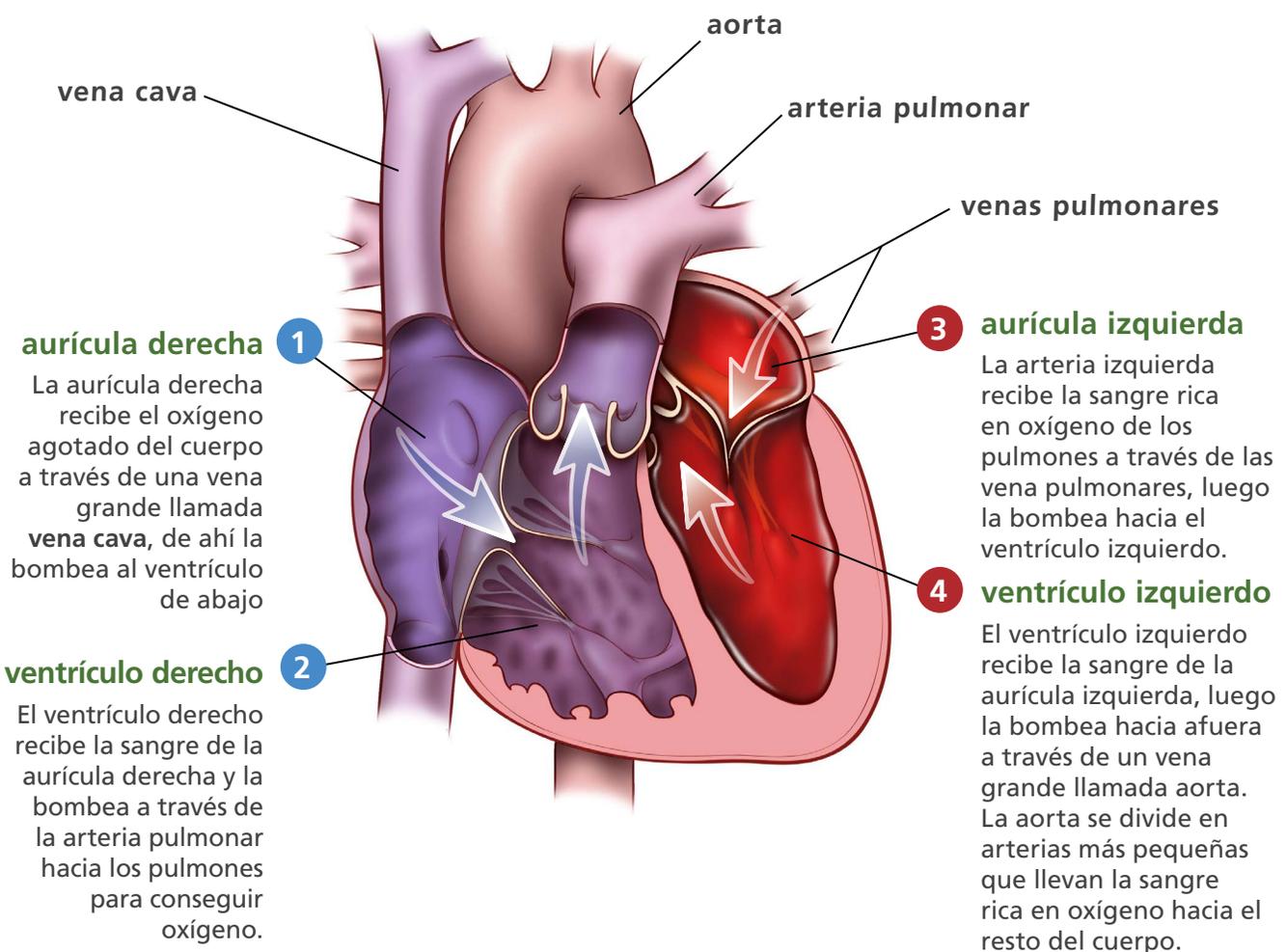
# Comprensión de la insuficiencia cardíaca

Su plan de tratamiento tendrá más sentido si comprende bien lo que sucede cuando padece de insuficiencia cardíaca. Pero, primero, es de gran ayuda saber cómo funciona un corazón sano.

## ¿Cómo funciona un corazón sano?

El trabajo de su corazón consiste en bombear la sangre, rica en oxígeno y nutrientes, a todas las partes de su cuerpo. La siguiente imagen muestra cómo sucede esto.

### Las cuatro cámaras de bombeo del corazón



### SU CORAZÓN TRABAJADOR

Su corazón es un músculo muy trabajador. En promedio late de 60 a 100 veces por minuto, todos los días de su vida. Cada latido bombea sangre a todas las partes de su cuerpo. Cuando usted tenga 70 años de edad, su corazón habrá bombeado casi 50 millones de galones de sangre. ¡Todo un logro para un órgano del tamaño de su puño!

## ¿Qué sucede en la insuficiencia cardíaca?

Cuando usted tiene insuficiencia cardíaca o una enfermedad del músculo cardíaco, su corazón no está funcionando de manera normal. Como resultado, su cuerpo retiene los líquidos y puede tener síntomas como la falta de aire, cansancio o hinchazón. Esto sucede porque el músculo cardíaco ha cambiado a causa de las afecciones o enfermedades. Con el tiempo, la mayoría de estas enfermedades debilitan el corazón poco a poco. Éste es un resumen de cómo se empieza y cómo empeora.

### Cómo sucede la insuficiencia cardíaca

Con la insuficiencia cardíaca, el daño inicial **debilita** el músculo cardíaco. Vea las causas en la [página 6](#).



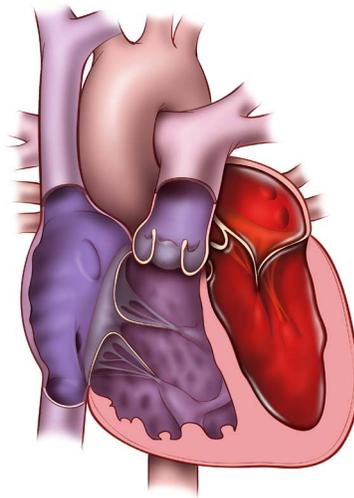
Para compensar, el cuerpo aumenta las hormonas del estrés. Esto causa que el corazón lata más rápido y se **agrande** (estira o extiende).



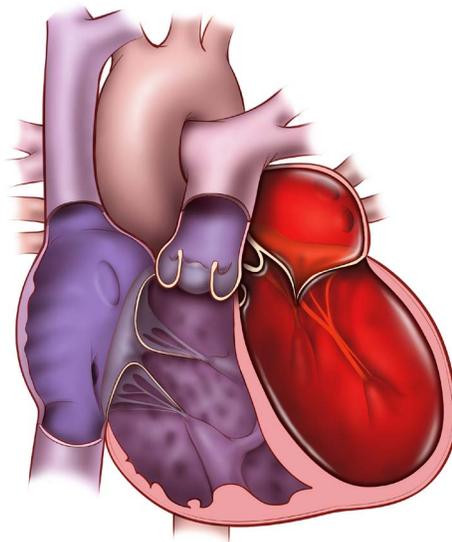
El resultado es un flujo de avance e inverso pobre, lo que causa **síntomas** (cansancio, problemas de concentración, hinchazón, falta de aire).



El músculo cardíaco se empieza a debilitar.



Corazón normal



Corazón débil

### MALA CONTRACCIÓN vs. MALA RELAJACIÓN

La capacidad de bombear de corazón se evalúa usando una medida llamada **fracción de eyección (EF, por sus siglas en inglés)**. EF es el porcentaje de sangre en la cámara de bombeo que sale (o expulsa) con cada latido.

- En un corazón sano, el ventrículo izquierdo bombea hacia fuera de 55 % a 75 % de la sangre con cada latido. Las personas con insuficiencia cardíaca sistólica, por lo general, tienen una fracción de expulsión baja.
- Cuando el músculo cardíaco está débil, se llama insuficiencia cardíaca con EF reducida. Esto sucede cuando la EF es menor o igual a 40 %
- En otros casos, el corazón aún puede bombear eficazmente, pero las paredes del músculo se han endurecido. Lo que impide que el corazón se relaje por completo y se llene de suficiente sangre entre las contracciones. Su equipo de atención médica puede llamarlo insuficiencia cardíaca diastólica o insuficiencia cardíaca con EF preservada.

En ambos tipos de insuficiencia cardíaca, su corazón no puede bombear suficiente sangre. Esto puede interferir con la función de otros órganos importantes y producir una variedad de síntomas en todo su cuerpo.

## ¿POR QUÉ EN OCASIONES SE LE LLAMA CARDIOMIOPATÍA?

La cardiomiopatía significa enfermedad del músculo cardíaco. La enfermedad del músculo cardíaco por diversas causas puede dar lugar a la insuficiencia cardíaca.

cardio = corazón  
mio = músculo  
patía = enfermedad

## ¿Cuáles son las causas de la insuficiencia cardíaca?

El daño al músculo cardíaco, de cualquier tipo, lo debilita y puede conducir a la insuficiencia cardíaca. A continuación se enumeran las causas más comunes de daño al músculo cardíaco (a menudo llamada **cardiomiopatía**) en los Estados Unidos:

- **Aterosclerosis.** Aterosclerosis, o enfermedad arterial coronaria (CAD, por sus siglas en inglés) es cuando las arterias que suministran sangre al corazón se estrechan o se tapan. La CAD reduce la cantidad de oxígeno que su corazón recibe y debilita al músculo. También puede ocasionar un **ataque cardíaco** (llamado **infarto de miocardio**, o **MI**, por sus siglas en inglés. Una ataque cardíaco puede dejar un tejido cicatrizal en su corazón. A diferencia del músculo cardíaco normal, el tejido cicatrizal no se contrae, de modo que es posible que su corazón bombee con menor eficacia. El daño al músculo cardíaco ocasionado por la enfermedad arterial coronaria se conoce generalmente como **cardiomiopatía isquémica**.
- **Presión arterial alta (hipertensión).** La presión arterial elevada a largo plazo y mal controlada hace que su corazón trabaje más duro para bombear la sangre hacia todo su cuerpo. Esto se debe a que la presión arterial elevada aumenta la resistencia contra la cual debe bombear su corazón. Con el tiempo, todo ese trabajo adicional puede agotar a su corazón y dar lugar a la insuficiencia cardíaca. El daño al músculo cardíaco causado por la presión arterial elevada se denomina a menudo **cardiomiopatía hipertensiva**.
- **Problemas de las válvulas cardíacas.** Las válvulas cardíacas controlan la dirección del flujo sanguíneo dentro de su corazón. Cuando están dañadas, a menudo no se abren ni cierran correctamente. Esto origina un reflujo de sangre o limita el flujo de sangre en la dirección correcta. Las anomalías congénitas (defectos presentes al nacer) y las infecciones como la fiebre reumática pueden provocar problemas en las válvulas cardíacas, los cuales interfieren con la capacidad de su corazón para bombear la sangre con eficacia. Esto se denomina **cardiomiopatía valvular**.
- **Abuso de alcohol.** La ingesta crónica y excesiva de alcohol puede debilitar seriamente las paredes musculares del corazón. Este problema se denomina insuficiencia cardíaca relacionada con el consumo de alcohol o **cardiomiopatía alcohólica**.
- **Drogas.** Las drogas ilícitas como la cocaína o las anfetaminas pueden dañar al corazón. El mal uso de algunos medicamentos recetados también puede conducir a la insuficiencia cardíaca. Y en ocasiones poco frecuentes, algunos tratamientos contra el cáncer pueden causar daño al corazón. En estos casos, el problema puede denominarse **cardiomiopatía inducida por el uso de las drogas**.





### SÍNTOMAS MENOS COMUNES:

Ya que todas las personas son diferentes, usted puede tener otros síntomas, como:

- Presión en su pecho (sentir que tiene una venda alrededor del pecho)
- Latido del corazón que se salta o es rápido.
- Desmayos o casi desmayos.
- Mal apetito

## ¿Cuáles son los síntomas de la insuficiencia cardíaca?

Sus síntomas de insuficiencia cardíaca se deben a la acumulación de líquidos o a la falta de oxígeno en sus tejidos. Usted puede notar algunos, o todos, estos síntomas de insuficiencia cardíaca:

- **Falta de aire.** Usted puede experimentar falta de aliento en cualquier momento. Esto se debe a la acumulación de líquido en los pulmones, lo que dificulta la respiración. Esta dificultad para respirar suele ocurrir primero durante la actividad física y en ocasiones también por la noche, cuando está acostado.
- **Tos.** Muchas personas con insuficiencia cardíaca se quejan de una tos frecuente. En ocasiones, esta tos es seca y tosca, y en otras produce flema. Para algunos, esta tos se presenta principalmente por la noche. Para otros, puede durar todo el día. Como sucede con la falta de aliento, la tos es probablemente un efecto secundario debido a la acumulación de líquidos en los pulmones, sobre todo si las flemas están teñidas de un color rosado
- **Cansancio excesivo.** Cuando su corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades de su cuerpo, es de esperarse que se sienta más cansado que de costumbre. También puede sentirse débil. Sus músculos y órganos simplemente no están recibiendo la sangre que necesitan, e incluso una buena noche de sueño no ayudará.
- **Aumento de peso.** El aumento de peso puede ser una de las primeras señales de acumulación de líquido en su cuerpo. El líquido adicional en su cuerpo se manifiesta como peso adicional al momento de pesarse; con un índice aproximado de 2 libras por cada cuarto de galón de líquidos corporales adicionales (alrededor de un kilo por cada litro). Por esta razón, el dar seguimiento a su peso es una importante medida para el manejo de su insuficiencia cardíaca.
- **Hinchazón de los tobillos, pies, abdomen, espalda baja y dedos.** La retención de líquidos se manifiesta como hinchazón en diferentes partes de su cuerpo. Los tobillos, pies, abdomen, espalda baja y dedos son los lugares donde es más probable que se acumulen líquidos adicionales al filtrarse de los vasos sanguíneos a los tejidos. La hinchazón en el abdomen puede hacer que usted se sienta inflado o con náuseas, y puede disminuir su apetito. Generalmente, la hinchazón es peor al final del día.
- **Falta de concentración y lagunas mentales.** Algunas personas con insuficiencia cardíaca se quejan de estos síntomas. Estos síntomas se pueden explicar por la falta de oxígeno al cerebro.

Existen varias herramientas para ayudarle a hacer un seguimiento a la insuficiencia cardíaca. Hable con su proveedor si esta interesado.

# Pruebas diagnósticas

La insuficiencia cardíaca puede ir de leve a grave. Aunque sus síntomas proporcionan un indicio de su enfermedad, no siempre cuentan toda la historia. Sus proveedores de atención médica querrán realizar otros exámenes para evaluar la naturaleza y el grado de su insuficiencia cardíaca. Esto les ayudará a definir un plan de tratamiento que se adapte a su afección específica.

## Evaluación inicial

Para definir si usted tiene insuficiencia cardíaca, sus proveedores de cuidados de la salud le preguntarán primero sobre su historial médico y familiar, sus síntomas y su salud en general. Así mismo, realizarán un examen físico de todo su cuerpo, de la cabeza a los pies.

## Evaluación subsecuente

Después de conocer su historial médico y de realizar un examen físico, sus proveedores de cuidados de la salud podrán recomendarle pruebas adicionales para medir su función cardíaca y definir la causa de su insuficiencia cardíaca. Durante el tratamiento, es posible que algunas pruebas sean repetidas en varias ocasiones para comprobar su respuesta al tratamiento. Algunas de estas pruebas se describen a continuación:

- **Exámenes de sangre.** Éstos incluyen su conteo de glóbulos rojos y los niveles de **electrolitos** (elementos importantes como sodio y potasio). Los análisis de sangre también pueden revisar la función de sus riñones, hígado y tiroides. En algunos casos, los análisis de sangre pueden identificar la causa de la insuficiencia cardíaca.
- **Análisis de orina.** El estudio de una muestra de su orina ayudará a detectar cualquier problema en sus riñones o vejiga que pueda estar contribuyendo a su insuficiencia cardíaca.
- **Radiografía (rayos-X) de tórax.** Una imagen radiográfica de su tórax muestra el tamaño de su corazón y puede ayudar a determinar la presencia de líquido en los pulmones.
- **EKG (ECG, electrocardiograma).** Esta prueba registra la actividad eléctrica de su corazón y la muestra en una pantalla para que su proveedor de atención médica la analice. El procedimiento consiste en colocar cables eléctricos en el pecho, brazos y piernas, utilizando parches o ventosas.
- **Ecocardiograma (eco).** la forma más sencilla para evaluar la función cardíaca. Un ecocardiograma utiliza ondas sonoras (ultrasonido) para crear una imagen de la estructura y el movimiento de su corazón.
- **Cateterismo cardíaco derecho.** Algunos pacientes pueden necesitar esta prueba para revisar las presiones del corazón, medir el gasto cardíaco, y medir los niveles de oxígeno en la sangre.



### LA HISTORIA ES IMPORTANTE

Para entender su enfermedad por completo, su proveedor de atención médica le preguntará sobre su historial médico. Le preguntarán acerca de:

- Sus síntomas
- Hábitos
- Cualquier otra enfermedad o tratamiento
- Si los miembros de su familia tiene historial de problemas del corazón.

Es muy importante que responda a estas preguntas con exactitud.



## SU EQUIPO DE ATENCIÓN

Muchas personas trabajarán en conjunto para diagnosticar y tratar su insuficiencia cardíaca; y ayudarle a vivir mejor.

- **Su proveedor de atención primaria.** Ésta es la persona a la que usted suele visitar cuando tiene problemas de salud. Pueden ser un médico de familia, internista, enfermera de práctica clínica o asistente médico.
- **Su cardiólogo.** Este médico se especializa en enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos.
- **Otros especialistas cardíacos.** Pueden participar otros especialistas, tales como un electrofisiólogo (que trata problemas del ritmo cardíaco) o un cirujano cardiotorácico (si usted necesita de cirugía cardíaca).
- **Otros profesionales de la salud.** Muchas otras personas, como asistentes médicos, enfermeras practicantes, enfermeras, nutriólogos, farmacéuticos, fisiólogos del ejercicio, encargados de la atención) pueden contribuir a su cuidado.
- **Usted y su familia.** ¡Usted y su familia son el centro de este equipo! Vea la página siguiente para lo que puede hacer.

# Tratamiento

La insuficiencia cardíaca es una afección crónica que en la mayoría de los casos no se puede curar. La buena noticia es que la insuficiencia cardíaca **SÍ PUEDE** ser tratada y controlada. Los objetivos del tratamiento son aliviar la carga de trabajo del corazón, evitar daño adicional y, si es posible, mejorar la función de su corazón. **Para obtener los mejores resultados, usted y sus proveedores de cuidados de la salud necesitan trabajar juntos.**

## Lo que sus proveedores de atención médica pueden hacer

### Diagnosticar y tratar la insuficiencia cardíaca

Sus proveedores de cuidados de la salud diagnosticarán su insuficiencia cardíaca, controlarán sus síntomas, y crearán un plan de tratamiento para usted. Lo pueden recomendar a usted y a su familia a una clase o grupo de apoyo centrado a vivir con insuficiencia cardíaca.

### Prescribir y modificar el medicamento

Casi todas las personas con insuficiencia cardíaca tomarán medicamentos. El objetivo del medicamento es disminuir la carga de trabajo y fortalecer la acción de bombeo de su corazón. Su equipo revisará que tan bien están funcionando sus medicamentos y que tan bien los tolera su cuerpo. Ellos harán modificaciones según lo necesario.

### Llevar a cabo los procedimientos médicos, según lo necesario

Algunas personas se benefician de la cirugía y otros procedimientos como dispositivos cardíacos implantados. Pregunte a su proveedor para más información.

### Tratamiento hospitalario, según lo necesario

Nuestro objetivo es mantener su insuficiencia cardíaca lo más estable posible, para que usted no necesite ser tratado en el hospital. Sin embargo, es posible que sea hospitalizado para tratar su insuficiencia cardíaca en algún momento.

**Si usted es hospitalizado,** el cuidado se centrará en eliminar el exceso de líquidos de su cuerpo. Antes de salir del hospital, el equipo tomará medidas para ayudar a reducir su probabilidad de tener que volver al hospital. Esto incluirá:

- **Revisar su fracción de eyección (EF)** de su último cardiograma. Esto es un indicador clave de su salud cardíaca.
- **Proporcionar educación** en la mejor manera de tomar el diurético (pastillas de agua) y **control personal de la insuficiencia cardíaca.** (Vea la [página 11.](#))
- **Hacer una cita de seguimiento** dentro de 7 a 10 días. Asegúrese de asistir a esta cita, aún si se siente mejor.

## SEGUIMIENTO

Si tiene que ir al hospital para hacer un tratamiento, lo más probable es que lo llamen dentro de 3 días después que regrese a casa. Por lo general, esta llamada viene de un sistema de llamadas automáticas.

Le harán un par de preguntas sobre como se siente. Asegúrese de responder la llamada. Si tiene inquietudes o no se siente bien, usted puede planear una conversación con una enfermera para que le ayude.

## Lo que usted puede hacer

Hay partes fundamentales de su tratamiento que son de usted. Estos incluyen:

### Controle su estilo de vida — usando MAPAS

El control del estilo de vida es tan importante que la mayor parte de este folleto se concentra en este aspecto del tratamiento. El plan de Intermountain para el control de estilo de vida se llama MAPAS. MAPAS significa:

- M** Tome sus **MEDICAMENTOS**
- A** Manténgase **ACTIVO** todos los días
- P** **PÉSESE** todos los días
- A** Siga una **ALIMENTACIÓN** balanceada
- S** Reconozca sus **SÍNTOMAS**



Consulte las páginas 12 a la 28 para aprender a usar MAPAS para controlar su insuficiencia cardíaca.

## Haga un seguimiento de los cambios a diario

Mantenga un registro de sus síntomas en su **Diario de cuidado personal para la insuficiencia cardíaca** y observe los cambios. Sus proveedores le pueden mostrar cómo usarlo.

## Comuníquese con sus proveedores de atención médica

Avísele a sus proveedores de atención médica si hay cambios en su afección médica. Vea su Plan de acción para la insuficiencia cardíaca en la **página 35** para saber cuando debe llamar. Es importante que llame antes de que su afección médica empeore.



## UN ASUNTO DE FAMILIA

Hable con sus seres queridos acerca de cómo pueden ayudar para mejorar su salud. El equipo de apoyo puede hacer mucho por usted para ayudarle controlar su insuficiencia cardíaca. También puede ayudarles a ELLOS, dándoles un papel a desempeñar y una sensación de control. Ellos pueden ayudar en:

- **Hacerle recordar de tomar sus medicamentos.** La clave para controlar la enfermedad es tomar sus medicamentos con puntualidad.
- **Mantener registros y notas.** Sus seres queridos pueden ayudarle a mantener un registro de sus actividades y de su peso, y escribir preguntas para su proveedor de atención médica.
- **Hacer ejercicio con usted.** El contar con amigos o familiares que hagan ejercicio con usted puede ayudarle a mantener un programa y un nivel de actividad adecuado.
- **Ayudándolo a llevar una dieta saludable para el corazón.** Los seres queridos pueden ayudarle a comer de forma adecuada, comprándole, cocinándole y comiendo con usted alimentos bajos en sodio.

Hable con su familiar acerca de las directivas anticipadas. Una directiva anticipada es un documento que enumera las decisiones sobre su atención en caso que usted no tenga la capacidad de tomarlas por sí mismo.

Vea [intermountainhealthcare.org/directives](http://intermountainhealthcare.org/directives) para saber más.

# Control del estilo de vida

Esta sección del libro se centra en la gestión del estilo de vida siguiendo un plan **MAPAS**. Comenzando con los medicamentos.



Para ayudarle a seguir su plan, utilice su *Diario de cuidado personal para la insuficiencia cardíaca* todos los días (si está disponible en su área).



A medida que usted aprende sobre sus medicamentos, anote todas las instrucciones con sus propias palabras y haga que su proveedor de atención médica verifique sus notas.



## Tome sus medicamentos

Sus proveedores de atención médica pueden recetarle medicamentos, pero depende de usted tomarlos correctamente. También es necesario que usted se comunique con sus proveedores de cuidados de la salud acerca de sus medicamentos. Ellos necesitan sus comentarios para entender cómo está respondiendo usted al tratamiento, y así hacer los ajustes necesarios.

Sus medicamentos han probado ayudar a mejorar la calidad de vida y la duración de la misma. Es crucial que usted tome sus medicamentos exactamente como fueron recetados. **Olvidar una dosis o tomar demasiado puede causar serios problemas. De hecho, el no tomar los medicamentos según las instrucciones dadas es una de las razones más comunes por las cuales las personas con insuficiencia cardíaca deben ser hospitalizadas.**

Asegúrese de prestar atención a los cambios en sus medicamentos, y mantenga una lista actualizada de sus medicamentos con usted en todo momento y así tomarlas como se le ha indicado.

## Los medicamentos son importantes

La investigación muestra que los medicamentos pueden:

- Disminuir los síntomas y mantenerlo fuera del hospital
- Aumentar su tolerancia a la actividad física
- Mejorar su pronóstico

Si le es difícil poder pagar sus medicamentos, consulte a su proveedor de atención médica o farmacéuta. Puede haber formas menos costosas para probar o maneras de ayudarle a obtener sus medicamentos.

## Consejos para tomar sus medicamentos de forma segura y consistente

- **Asegúrese de saber exactamente cómo tomar sus medicamentos.** Siempre pregunte a los proveedores sobre lo siguiente:
  - ¿Cuándo tomar cada medicamento?
  - ¿Cuánto tomar cada momento?
  - ¿Si hay instrucciones especiales, como por ejemplo si debe tomar una pastilla junto con las comidas o con el estómago vacío?
  - ¿Los posibles efectos secundarios que usted puede encontrar?
- **Informe a sus proveedores de cuidados de la salud acerca de cualquier otro medicamento que esté tomando.** Su equipo de salud puede ayudarle a cerciorarse de que no existan interacciones adversas entre los medicamentos.
- **Converse con su proveedor de atención médica antes de tomar medicamentos de venta libre u otros suplementos.** Estas pueden interactuar con sus medicamentos regulares. No tome sustancias nuevas sin consultar primero a sus proveedores de atención médica. Esto incluye medicamentos para el dolor (como aspirina, ibuprofeno, y naproxeno) y cualquier suplemento herbal, vitamínico y mineral.
- **Hable con su proveedor de atención médica acerca de que hacer si se salta una dosis.** Todos nos olvidamos algunas veces, así que esté preparado. No intente compensar la dosis olvidada tomando 2 dosis a la vez (a menos que su proveedor de atención médica específicamente se lo indique).
- **No se salte una dosis porque se siente mejor.** La mayoría de los medicamentos para la insuficiencia cardíaca deben tomarse periódicamente para que usted se mantenga sano.
- **Desarrolle una rutina para tomar sus medicamentos.** Por ejemplo, puede tomar sus medicamentos después de cepillarse los dientes por la mañana o mientras ve las noticias vespertinas.
- **Programe una alarma que le recuerde cuando sea el momento de tomar sus medicamentos.** O bien, use un recordatorio de medicación electrónico.
- **Organice sus píldoras.** Use un pastillero dividido para diferentes momentos del día o diferentes días de la semana. Incluso, algunos pastilleros cuentan con un reloj de alarma incorporado para hacerle recordar cuándo debe tomar sus píldoras.
- **Cuando sólo le queden medicamentos para una semana, solicite más.** En ocasiones, las farmacias presentan demoras en los pedidos y es importante evitar quedarse sin su receta. Considere registrarse para autorelleno para sus medicamentos.
- **Lleve consigo una tarjeta.** Lleve en su billetera o cartera una lista escrita de todos sus medicamentos y las dosis. Lleve una lista de sus alergias a medicamentos junto con esta lista.



### UNA INYECCIÓN NUNCA HACE DAÑO

Para ayudar a apoyar su tratamiento, y evitar que usted se enferme, sus proveedores de cuidados de la salud pueden recomendarle lo siguiente:

- **Una vacuna contra el COVID.** Una vacuna contra el COVID puede ayudarle a evitar síntomas severos y una estadía en el hospital.
- **Una vacuna anual contra la gripe.** Las vacunas contra la influenza (gripe) le pueden ayudar a evitar la peor gripe del año.
- **Una vacuna contra el neumococo.** Una "pneumovax" le puede ayudar a protegerse de la neumonía, la meningitis y otras infecciones graves

También se pueden recomendar otras vacunas.

## Ejemplos de medicamentos

La siguiente gráfica muestra algunos ejemplos de cada tipo de medicamento, su propósito y los posibles efectos secundarios. (Los nombres genéricos están en minúsculas y los de marca empiezan con mayúscula, su médico le recetará medicamentos genéricos cuando se apropiado.) **Los efectos secundarios graves son poco frecuentes, llame a su proveedor inmediatamente si tiene un efecto secundario grave.**

TIPO*	EJEMPLOS	LO QUE HACEN	EFFECTOS SECUNDARIOS
<b>Diuréticos</b> ("píldoras de agua")	bumetanida (Bumex), furosemida (Lasix), metolazona (Zaroxolyn), torsemida (Demadex)	Ayudan a que su cuerpo elimine el exceso de líquidos, una parte importante en el alivio de sus síntomas de insuficiencia cardíaca.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunes: aumento de la frecuencia urinaria, malestar estomacal, mareos</li> <li>Graves: erupción fuerte, disfunción renal</li> </ul>
<b>Suplementos Minerales</b>	óxido de magnesio, potasio (K-Dur, K-tab, K-Lyte, Micro K, Slow K, Klor-con)	Reemplazan el potasio o magnesio que pueden perderse con el uso de los diuréticos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunes: malestar estomacal, diarrea</li> </ul>
<b>Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ECA)</b> <b>Antagonistas de los receptores de angiotensina (ARA),</b> <b>o ARNI (ARB + inhibidor neprilisina)</b>	<b>Inhibidores de la ECA:</b> captopril (Capoten), enalapril (Vasotec), fosinopril (Monopril), lisinopril (Prinivil, Zestril), quinapril (Accupril), ramipril (Altace) <b>ARA:</b> candesartán (Atacand), losartán (Cozaar), valsartán (Diovan) <b>ARNI:</b> Sacubitril-valsartan (Entresto)	Bloquean las hormonas del estrés y disminuyen la presión en los vasos sanguíneos, por lo que es más sencillo para el corazón bombear la sangre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunes: Tos seca (inhibidores de la ECA), mareo, dolor de cabeza</li> <li>Graves: Lengua o labios hinchados, disfunción renal</li> </ul>
<b>Beta-bloqueadores</b>	bisoprolol (Zebeta), carvedilol (Coreg, Coreg CR), metoprolol succinate (Toprol XL)	Alivian el estrés sobre la acción de bombeo del corazón y pueden mejorar la función de su corazón. Reducen los síntomas, la posibilidad de futuras hospitalizaciones y mejoran los índices de supervivencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunes: Mareos, fatiga</li> <li>Graves: Erupción fuerte, señales ocultas de bajo nivel de glucosa en la diabetes, empeoramiento del asma, o enfermedad pulmonar obstructiva crónica</li> </ul>
<b>Antagonistas de los receptores de aldosterona</b>	espironolactona (Aldactone), eplerenona (Inspra)	Ayudan a que su cuerpo elimine el exceso de líquidos, ayudan a reducir la pérdida de electrolitos del cuerpo y reducen la posibilidad de futuras hospitalizaciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunes: Malestar estomacal, diarrea, dolor de pecho (espironolactona)</li> <li>Graves: Problemas al respirar, erupción, labios o lengua hinchados</li> </ul>
<b>Inhibidores SGLT2</b>	canagliflozina (Invokana), dapagliflozina (Farxiga), empagliflozin (Jardiance)	Reduce el azúcar en la sangre. Por lo general, se receta para la diabetes. Recientemente, se ha comprobado tener beneficios en pacientes con insuficiencia cardíaca, aun en personas sin diabetes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunes: infección urinaria o por hongos, sed, deshidratación</li> <li>Graves: erupción o urticaria, dificultad para respirar o tragar, hinchazón en la boca, los labios o la lengua, náusea, vómitos, dolor estomacal, infección de la ingle</li> </ul>
<b>Anticoagulantes</b> ("adelgazantes de la sangre")	heparina, warfarina (Coumadin), enoxaparina (Lovenox), apixaban (Eliquis), rivaroxabán (Xarelto), dabigatrán (Pradaxa)	Ayudan a evitar la formación de coágulos sanguíneos o a que éstos crezcan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunes: Sangrado leve (encías, hemorragias nasales, hematomas), malestar estomacal, náuseas/vómito</li> <li>Graves: Sangrado mayor (una señal son las heces negras alquitranadas)</li> </ul>

## Ejemplos de medicamentos (continuación)

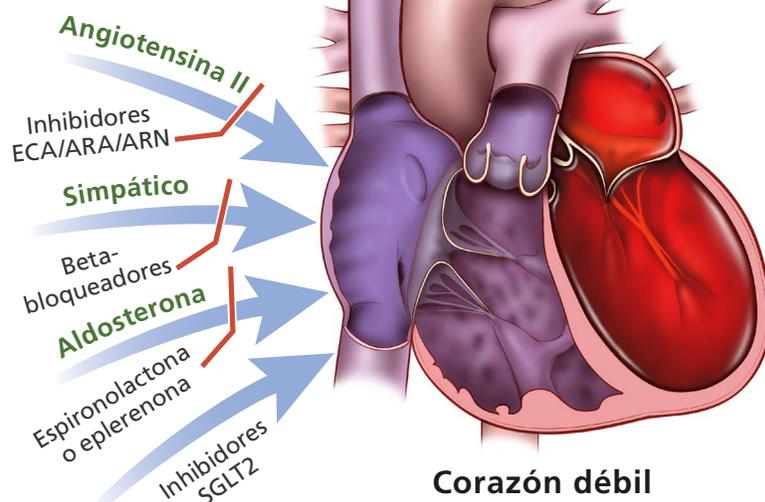
TIPO*	EJEMPLOS	LO QUE HACEN	EFFECTOS SECUNDARIOS
<b>Vasodilatadores alternativos</b>	hydralazine (Apresoline), isosorbide mononitrate (Imdur, ISMO, Monoket), isosorbide dinitrate (Isordil Titradoso, Dilatrate-SR), hydralazine/isosorbide dinitrate (BiDil)	Disminuyen la presión en los vasos sanguíneos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunes: Dolor de cabeza, pulso acelerado, mareos, pies o tobillos hinchados</li> <li>Graves: Cansancio severo, erupción seria, dolor en el pecho</li> </ul>
<b>Digitalis</b>	digoxina (Lanoxin)	Ayuda a controlar el ritmo cardíaco irregular y a mejorar un poco su tolerancia al ejercicio. Reduce la posibilidad de hospitalizaciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunes: Malestar estomacal, náuseas/vómito, dolor de cabeza, mareos</li> <li>Graves: Confusión, latidos cardíacos irregulares, trastornos mentales</li> </ul>
<b>Inotrópicos</b>	dobutamina (Dobutrex), milrinona (Primacor)	Fortalecen la acción de bombeo del corazón.  Dado que su administración se inicia en el hospital y requieren de una línea IV, los inotrópicos usualmente se reservan para los pacientes con síntomas graves.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunes: Dolor de cabeza, temblores, fiebre, le salen hematomas fácilmente, pulso rápido, arritmia cardíaca</li> <li>Graves: Dolor en el pecho, mareos, dificultad al respirar, debilidad</li> </ul>

\* Puede que a algunos pacientes con fracción de eyección reducida (HFrEF, por sus siglas en inglés) se les recete "terapia cuádruple". Esta es una combinación de 4 medicamentos: ECA/ARA o ARNI, un beta-bloqueador, un antagonista del receptor de la aldosterona y un inhibidor SGLT2. La terapia cuádruple se usa para mejorar los síntomas, la calidad de vida y supervivencia. Hable con su equipo de atención sobre estos medicamentos.

### Medicamentos para la insuficiencia cardíaca

pueden ayudar al corazón a:

- Bloquear hormonas
- Disminuir la carga de trabajo



### ¿Dónde puede saber más?

Puede aprender más sobre estos medicamentos en:

[medlineplus.gov/spanish/druginformation.html](https://medlineplus.gov/spanish/druginformation.html)



Tome sus medicamentos todos los días y nunca saltarse una dosis. Comuníquese con su proveedor de atención médica si está mostrando síntomas como presión arterial baja o aumento de cansancio.

## EN MARCHA

No se desanime si descubre que sólo puede estar activo durante un corto período de tiempo. Al comenzar, algunas personas sólo pueden hacer ejercicio durante 5 minutos al día. Lo importante es empezar el plan de actividades y adherirse a él. Usted puede incrementar su nivel de actividad lentamente con el tiempo.

## ¿LA MEJOR RAZÓN PARA HACER EJERCICIO?

¡Se sentirá mejor!  
¿Necesita más razones? Las investigaciones muestran que los pacientes con insuficiencia cardíaca que siguen los planes de ejercicios aprobados fortalecen su corazón, reducen el número de visitas al hospital y disfrutan de mejores resultados.



## Manténgase activo todos los días

Las personas con insuficiencia cardíaca suelen tener muchas preguntas acerca de la seguridad y los beneficios de la actividad física. Esta sección ofrece algunas pautas básicas.

### Beneficios del ejercicio

Aun con insuficiencia cardíaca, usted PUEDE disfrutar de la actividad física y el ejercicio. De hecho, usted **debe** permanecer activo: Un poco de ejercicio puede hacer una gran diferencia en su salud. Estos son algunos de los beneficios que usted puede esperar de la actividad regular:

- Mejora en la función cardíaca
- Músculos más fuertes, por lo que las tareas cotidianas no son tan agotadoras
- Ayuda en el mantenimiento de su peso (o en la pérdida de peso, si es necesario)
- Más energía
- Dormir mejor durante la noche
- Mejora del estado de ánimo y las perspectivas

### El “mejor” plan de ejercicios

El mejor plan de ejercicios es aquel que se adapte a su salud actual, sus hábitos y sus intereses. Asegúrese de hablar con sus proveedores de cuidados de la salud antes de iniciar cualquier actividad o plan de ejercicios. Ellos pueden ayudarle a encontrar un nivel de ejercicio que sea adecuado para usted. También pueden indicarle si debe evitar cierto tipo de ejercicios.

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid cubre los gastos de los servicios de rehabilitación para pacientes que han tenido una fracción de eyección (EF) de menos de 35 %. La rehabilitación cardíaca conecta a pacientes con terapeutas altamente entrenados quienes crearán un programa de ejercicios que pueden ayudar a reducir los síntomas y mejorar la calidad de vida. Pregunte a su proveedor de atención médica si usted califica.

La mayoría de las personas pueden elegir de una gran variedad de actividades y ejercicios seguros. Caminar, nadar y andar en bicicleta a diario son excelentes formas de ejercitarse, y usted puede realizar estas actividades a diferentes niveles de intensidad que se adapten a su nivel físico. Ya sea golf o jardinería, la clave está en elegir actividades que usted disfrute. De esta manera, es más probable que sea consistente con su actividad física, y esté motivado para continuarla a largo plazo.

Tenga en mente que su objetivo es realizar una actividad con regularidad, y que usted debe empezar lentamente y aumentar gradualmente la duración y el nivel de actividad. Lo más probable es que usted tenga días buenos y días malos, de modo que debe escuchar a su cuerpo y reconocer sus propios límites. Ajuste sus actividades según sea necesario.

## Manteniéndose seguro mientras hace ejercicio

¿Qué pasa si aún no conoce sus limitaciones físicas? ¿Cómo puede asegurarse de que está haciendo ejercicio de manera segura?

En primer lugar, usted debe seguir las pautas generales de sus proveedores de cuidados de la salud en cuanto a la cantidad y el tipo de actividad que más le conviene. Fuera de eso, debe vigilar la reacción de su cuerpo a la actividad. Asegúrese de que pueda mantener una conversación durante el ejercicio y de que no se sienta agotado al día siguiente. Siempre incluya períodos regulares de descanso en su programación diaria, y deténgase para tomar un descanso cuando se sienta cansado o le falte la respiración.

Deje de hacer ejercicio y considere llamar a su proveedor de atención médica si experimenta alguno de los siguientes síntomas preventivos:

- Presión o dolor en el pecho, cuello, brazo, mandíbula u hombro
- Vértigo o mareo, desmayos
- Náuseas
- Dificultad inusual para respirar
- Cansancio inusual
- Latido cardíaco rápido o lento
- Latido cardíaco irregular



### RESPIRE DESPACIO, LEVANTE POCO PESO

Evite las actividades que requieran que usted mantenga la respiración o que levante objetos pesados. Estas actividades implican un esfuerzo adicional de su corazón debilitado.

## ¿SEXO SEGURO?

Las personas con insuficiencia cardíaca a menudo se preguntan si, y cuándo, pueden reanudar su actividad sexual. Los proveedores de cuidados de la salud consideran que usted puede tener relaciones sexuales tan pronto como se sienta capaz. El esfuerzo físico de la actividad sexual es comparable a subir dos tramos de escaleras a un ritmo moderado. (¡La mayoría de las personas están de acuerdo en que las escaleras son menos divertidas!)



## CONVERSE AL CAMINAR

Una buena guía para asegurarse de que está ejercitándose dentro de sus límites es mantener una conversación durante la actividad.

## ¡PERMANEZCA ALEJADO DEL HUMO!

Fumar es peligroso, especialmente si usted sufre de enfermedades del corazón. El fumar no sólo puede aumentar la velocidad de progresión de las enfermedades del corazón, sino que también impone una carga adicional a su corazón que ya de por sí está sujeto a un gran esfuerzo y además disminuye la cantidad de oxígeno en su sangre. Incluso la exposición indirecta al humo puede tener estos efectos.

- Si **USTED** fuma, ¡**DEJE DE HACERLO!** Pida a su proveedor de atención médica una copia del folleto de Intermountain: *Dejar el tabaco, su viaje a la libertad*. Para más información, visite [intermountainhealthcare.org/prevention](https://www.intermountainhealthcare.org/prevention), o llame a la línea de Tobacco Quit al 1-888-567-TRUTH.
- **Mantenga su hogar libre de humo.** En un comienzo, puede parecer extraño pedirle a la gente que no fume en su hogar. Ayúdeles a comprender que es por el bien de su salud. Si tienen que fumar, pídeles que lo hagan afuera



# MAPAS

## PESO



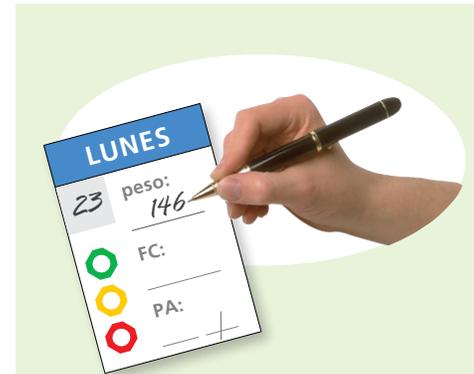
### Pésese todos los días

Cada mañana, cuando se levante, usted puede dar uno de los pasos más importantes en el control de los síntomas de la insuficiencia cardíaca: el paso hacia su báscula (balanza). El pesarse cada día y mantener un registro le ayudará, tanto a usted como a sus proveedores de cuidados de la salud, a saber si la insuficiencia cardíaca está bajo control. Los cambios rápidos en su peso pueden significar que está ganando o perdiendo líquidos.

### Su peso y su corazón

Como ya aprendió en la primera sección de esta guía, la insuficiencia cardíaca da pie a la acumulación de líquidos en su cuerpo. Este líquido se manifiesta como ganancia de peso en su báscula (balanza).

En términos generales, cuanto más severa sea su insuficiencia cardíaca, más líquido se acumulará en sus tejidos. Un aumento en su peso podría significar un deterioro en la condición de su corazón. Por esta razón, usted debe vigilar su peso diario como reflejo de la salud de su corazón.



**Anote su peso diario con exactitud y precisión. Usted debe guardar de un registro detallado de su patrón de peso corporal, no sólo de una idea general.**

Sus proveedores de atención médica pueden ayudarle a determinar su meta de peso (peso óptimo). Su meta de peso es cuánto pesa cuando no está reteniendo líquido.

### Utilice su diario para el cuidado diario de la insuficiencia cardíaca

1 Al comienzo de cada mes, anote su meta de peso (peso óptimo) y el mes en la parte superior de la página.

2 Anote el día del mes en el recuadro en cada casilla.

3 Marque la zona en la que se encuentra ese día (consulte la página 31).

LUNES	
23	peso: 146
✓	FC: 79
○	PA 120/80

4 Cada día, registre su peso.

5 Registre su frecuencia cardíaca.

6 Registre su presión arterial.



## CUANDO ESTÁ AUMENTANDO...

Cuando sube de peso, puede significar que puede aumentar de so en líquidos o grasa.

El aumento de peso en grasa ocurre más lentamente que el aumento de peso en líquidos.

Hable con su proveedor de atención medica para determinar los motivos por los que está aumentando de peso y si esto justifica un cambio en su plan de tratamiento



## CUANDO ESTÁ PERDIENDO PESO...

Una pérdida de peso puede significar que está deshidratado.

Consulte con sus proveedores de atención médica para determinar por qué está perdiendo peso y si eso justifica un cambio en su plan de tratamiento

## ¿Existe una manera correcta de pesarme?

Aunque pesarse es tan simple como subirse a una báscula, hay algunas cosas que usted puede hacer para asegurarse de que el registro diario es correcto y completo:

- Use la misma báscula todos los días.
- Pésese a la misma hora cada mañana; después de orinar, pero antes de comer o beber.
- Pésese cuando esté seco, no mojado por la ducha o la bañera.
- Anote su peso diario con exactitud y precisión. Usted debe guardar un registro detallado de su patrón de peso corporal, no sólo una idea general. Utilice su **Diario de control personal para la insuficiencia cardíaca** de Intermountain Healthcare y llévela con usted a las citas médicas. Pídale una copia a su proveedor de atención médica.

## ¿Cuándo debo llamar a mi proveedor de atención médica a causa de mi peso?

Llame a su proveedor de atención médica si usted nota alguna de estas señales que indican que puede estar subiendo de peso:

- Usted aumenta 2 o más libras en un día
- Usted aumenta 5 libras por encima de su meta de peso

Estas señales podrían indicar que su cuerpo está reteniendo líquidos y pueden justificar un cambio en su plan de tratamiento. También debe llamar si tiene alguna pregunta sobre su meta de peso o sobre cualquier otro aspecto de su plan de manejo.

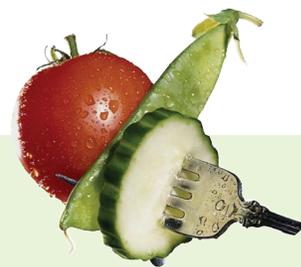


Llame a su proveedor de atención médica si sube mas de 2 a 3 libras por día o si pesa más de 5 libras de su peso deseado.

**Recuerde de usar la programa MAPAS todos los días!**

# MAPAS

## ALIMENTACIÓN



## Siga su dieta

Cuando le diagnostican insuficiencia cardíaca, debe realizar 3 ajustes importantes a su dieta:



### 1 Sal

¡Deshágase de su salero!  
Consuma menos de 2 gramos  
(2,000 mg) por día.



### 2 Líquidos

Limite su consumo a menos de  
8 tazas (64 onzas, o 2 litros)  
por día.



### 3 Alcohol

Como regla, evite el alcohol,  
especialmente si éste es la causa  
de su insuficiencia cardíaca. Si  
bebe, limite su ingesta a una  
cerveza, un cóctel o una copa de  
vino por día.

También puede ser necesario hacer otros ajustes en la forma en que come y bebe. Estos ajustes pueden aliviar la carga de trabajo de su corazón y ayudarle a sentirse mejor. Un nutriólogo o un proveedor de atención pueden darle pautas y sugerencias específicas.

## ADICIONES SALUDABLES

Mientras trabaja en sus objetivos de alimentación, asegúrese de añadir alimentos balanceados. Esto significa comer alimentos de manera moderada de:

- Frutas frescas, frutas secas y verduras
- Quesos bajos en grasa y en sal
- Aceites de cocina como aceite de oliva, de canola y de cártamo (safflower)
- Pescado, pollo y pavo frescos
- Cortes magros de carne de res, ternera, cerdo y cordero
- Panes, cereales, granos y otros almidones (papas, pasta)

## PLANES ESPECIALES PARA AFECCIONES ESPECIALES

Si usted tiene otros problemas de salud como diabetes o enfermedad renal crónica puede necesitar un plan de alimentación especial.

Reúnanse con un nutriólogo para obtener asesoría y más información.

## LA IMPORTANCIA DE LA SAL

En una persona con un corazón sano, la ingesta de sal se equilibra con su eliminación (en la orina). Pero cuando el corazón se debilita, su cuerpo tiene problemas para liberarse del exceso de sal. El exceso de sal puede causarle problemas a su corazón:

- **Retención de agua (líquidos).** La retención de líquidos puede causar falta de aliento e inflamación en manos y pies. En este caso, su corazón tiene que trabajar más para bombear el exceso de líquidos.
- **Aumento de la presión arterial.** Esto también implica más trabajo para su corazón.

## PROBLEMA TRIPLE

En los Estados Unidos, una persona promedio consume alrededor de 6,000 mg (seis mil mg) de sal al día, ¡tres veces la cantidad recomendada por los expertos.

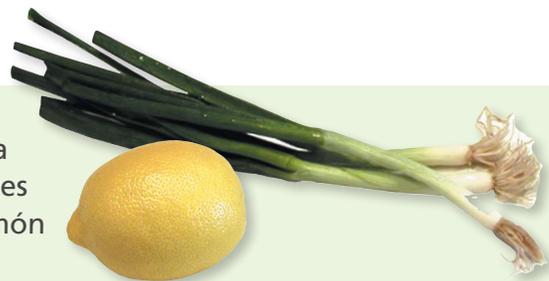


## 1 Limite la sal en su dieta

La mayoría de los proveedores de cuidados de la salud le recomendarán que consuma menos de 2,000 mg (dos mil mg) de sal (sodio) por día. Para cumplir con este objetivo, tendrá que seguir una dieta baja en sal (baja en sodio). Además de ceñirse a las pautas indicadas por sus proveedores de cuidados de la salud, usted debe desarrollar los siguientes hábitos como parte de su dieta baja en sal

- **Retire el salero de la mesa.** Si no está ahí, ¡no lo podrá usar!
- **Al cocinar, reemplace la sal con otros condimentos.** Pruebe estos exaltadores de sabor: pimienta inglesa, eneldo, limón, cebolla, curry, pimienta y ajo en polvo (no sal de ajo). Si desea probar los sustitutos de la sal, pregunte a sus proveedores de cuidados de la salud cuáles son los más seguros.
- **Reemplace los alimentos enlatados con verduras frescas o congeladas.** A menudo, los alimentos enlatados contienen sal.
- **Enjuague los alimentos enlatados durante 30 segundos.** Si no puede reemplazarlos con verduras frescas o congeladas, usted aún puede reducir un tercio del contenido de sal si enjuaga primero los alimentos enlatados con agua.
- **Evite las carnes procesadas.** Generalmente, los alimentos como salchichas, salami, tocino y otras carnes para el almuerzo contienen una gran cantidad de sal.
- **Manténgase alejado de los bocadillos salados** como papas fritas, nueces saladas y pretzels.
- **Evite los medicamentos para el dolor de cabeza o para la acidez** que contienen sal en forma de **bicarbonato de sodio** o **carbonato de sodio**. (Las etiquetas le dirán si el sodio es uno de los ingredientes.)
- **Elija alimentos etiquetados como “sin sal”, “sin sal adicional” o “bajos en sodio”.** Usted se sorprenderá, ya que muchas de sus comidas favoritas también vienen en versiones con bajo contenido de sal.
- **Tómese el tiempo para leer y comparar las etiquetas de los alimentos.**
- **Cuando coma fuera, pida que sus alimentos sean preparados con menor cantidad de sal (o sin sal)**

Como sustituto de la sal, utilice exaltadores de sabor como el limón o la cebolla.



## 2 Limite su consumo de líquidos

Otra forma de reducir la retención de líquidos ocasionada por su insuficiencia cardíaca es beber menos líquidos; únicamente 8 tazas al día (64 onzas, o aproximadamente 2 litros). Tenga en cuenta que la sensación de sed no implica que su cuerpo necesite más líquidos. En lugar de beber líquidos cuando tenga sed, intente estas alternativas:

- Mastique chicle
- Chupe pedacitos de hielo o caramelo macizo
- Enjuague su boca con agua

La tabla que se encuentra en la parte inferior de esta página muestra un ejemplo de cómo su ingesta de líquidos puede sumar hasta 64 onzas (aproximadamente 2 litros) al día. Como puede ver, esto aún le permite beber una cantidad normal de líquidos por día. El folleto de Intermountain **Insuficiencia cardíaca: Cómo llevar un control de los líquidos** le puede ayudar a registrar su consumo de líquidos y a obtener el total cada día.

**Insuficiencia cardíaca: Cómo llevar un control de los líquidos que bebe**

**Tabla de Conversión**

Conversiones comunes	Onzas	ml
1 taza	8 onzas	237 ml
1 vaso de agua	8 onzas	237 ml
1 vaso de leche	8 onzas	237 ml
1 vaso de jugo	8 onzas	237 ml
1 vaso de sopa	8 onzas	237 ml
1 vaso de té	8 onzas	237 ml
1 vaso de café	8 onzas	237 ml
1 vaso de vino	5 onzas	148 ml
1 vaso de licor	1.5 onzas	44 ml
1 vaso de bebida gaseosa	12 onzas	355 ml
1 vaso de leche	8 onzas	237 ml
1 vaso de jugo	8 onzas	237 ml
1 vaso de sopa	8 onzas	237 ml
1 vaso de té	8 onzas	237 ml
1 vaso de café	8 onzas	237 ml
1 vaso de vino	5 onzas	148 ml
1 vaso de licor	1.5 onzas	44 ml
1 vaso de bebida gaseosa	12 onzas	355 ml
1 vaso de leche	8 onzas	237 ml
1 vaso de jugo	8 onzas	237 ml
1 vaso de sopa	8 onzas	237 ml
1 vaso de té	8 onzas	237 ml
1 vaso de café	8 onzas	237 ml
1 vaso de vino	5 onzas	148 ml
1 vaso de licor	1.5 onzas	44 ml
1 vaso de bebida gaseosa	12 onzas	355 ml

## REPLANTEAMIENTO DEL CONSUMO DE AGUA

En general, el beber agua es bueno para usted. Pero es un mito el decir que todos deben beber mucha agua para “limpiar los riñones”. Y la receta común de “beber más agua” NO se aplica a las personas con insuficiencia cardíaca.

Para aliviar los síntomas, las personas con insuficiencia cardíaca deben limitar, y no aumentar, los líquidos que consumen.

Esta es una muestra de cómo el consumo de líquidos puede llegar hasta su límite de 64 onzas (aproximadamente 2,000 ml o 2 litros):

COMIDA	LÍQUIDOS	ONZAS	mL
Desayuno	1 taza de leche (8 onzas), 1 taza de té (8 onzas)	16 onzas	480 mL
Almuerzo	1 vaso de agua (10 onzas), 1 taza de sopa (8 onzas)	18 onzas	540 mL
Bocadillo	1 lata de bebida gaseosa (refresco) (12 onzas)	12 onzas	360 mL
Cena	1 vaso de agua (10 onzas), 1 taza de sandía (8 onzas)	18 onzas	540 mL
<b>TOTAL DIARIO</b>		<b>64 onzas</b>	<b>1,920 mL (aproximadamente 1.9 litros)</b>

## 3 Limite su consumo de alcohol

Estas son buenas razones para limitar el consumo de alcohol a una bebida por día:

- Le ayuda a limitar su ingesta de líquidos, para así reducir la tensión en su corazón.
- Previene daños al músculo cardíaco que pueden ser causados por un consumo de alcohol más que moderado.

Según la Asociación Americana del Corazón, las mujeres no deben tomar más de 1 bebida al día (una cerveza, una copa de vino o un cóctel) y los hombres no deben tomar más de 1 a 2 bebidas al día. (Nota: Si el consumo de alcohol es la causa de su insuficiencia cardíaca, evite el consumo de alcohol completamente)

## CUANDO LO LIGERO ES PERJUDICIAL

No se deje engañar por la etiqueta "light" ("ligero") en los alimentos. Una etiqueta "light" se refiere únicamente a la cantidad de grasa en un alimento, no a la cantidad de sal. ¡Muchos alimentos bajos en grasa o sin grasa son en realidad bastante altos en sal! Verifique la etiqueta antes de comprar.

## CUANDO LOS ALIMENTOS SON LÍQUIDOS

En su dieta tendrá que contar algunos alimentos como líquidos. Tales alimentos incluyen:

- Sopa
- Sorbetes y helados
- Gelatina
- Sandía
- Lechuga redonda
- Otras frutas y verduras que contienen una gran cantidad de líquido

## Consejos de alimentación

### Compradores, ¡tengan cuidado!

Al comprar alimentos procesados o preparados, usted debe leer la etiqueta para asegurarse de que puede cumplir con su "presupuesto" diario de 2,000 mg de sodio. Por ejemplo, observe la etiqueta de esta sopa:

<b>Información nutricional</b>	
Tamaño de la porción 1 Taza (239g)	
Porciones por envase <b>aprox. 2</b>	
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b> 100	Calorías de grasa 15
% de valor diario *	
<b>Grasa total</b> 2.5g	2%
Grasas saturadas 1g	0%
Grasas trans 0.5g	
<b>Colesterol</b> 15mg	5%
<b>Sodio</b> 850 mg	<b>35%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 15	5%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 1g	
<b>Proteínas</b> 7g	

*¡Tenga cuidado!*

La información nutricional se refiere a una sola porción

Dado que este envase contiene **2 porciones**, con **850 mg** de sodio cada una, al comer esta sopa estará consumiendo casi la totalidad de su presupuesto diario de sodio (un envase = 1,700 mg de sodio).

Su opción: omita esta sopa a favor de una alternativa más baja en sodio o limite su ración a una sola porción, o incluso a la mitad de una porción.

O mejor aún, elabore una versión casera sin sal.



## Comer fuera

Aun con insuficiencia cardíaca, usted puede disfrutar de comidas fuera de casa, sólo requiere un poco más de reflexión y flexibilidad. Siga estas 3 pautas cuando quiera comer fuera:

- 1 Realice una selección inteligente del menú
- 2 Solicite una "orden especial" (por ejemplo, sin sal)
- 3 Mantenga las porciones pequeñas

Vea los consejos a continuación sobre cómo usar estas pautas mientras come fuera.

### Haga selecciones inteligentes del menú

Para tomar decisiones sanas en un restaurante, conocer algunos términos de cocina puede serle de ayuda. Estas son pistas sobre los ingredientes y los métodos de preparación, y le ayudarán a hacer mejores elecciones del menú.

ELIJA los platos principales que se describen de esta manera:	EVITE los alimentos que se describen de esta manera:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Al vapor</li><li>• En su jugo</li><li>• Del jardín, fresco</li><li>• Asado</li><li>• A las brasas</li><li>• Hervido (escalfado)</li><li>• Magro</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Con mantequilla, en salsa de mantequilla</li><li>• En su crema, cremoso, en salsa de crema, en su propia salsa (gravy), en salsa holandesa</li><li>• Gratinado, a la parmesana, en salsa de queso, al escalope</li><li>• Salteado, frito, al sartén, crujiente, dorado a fuego lento</li><li>• Empanizado/apanado (rebozado), relleno</li><li>• En cacerola, de primera, en trozos, en pastel/cazuela</li><li>• Marinado (en aceite), rociado en mantequilla, en su salsa (gravy), en salmuera</li><li>• De primera (el grado de carne con mayor cantidad de grasas)</li></ul>



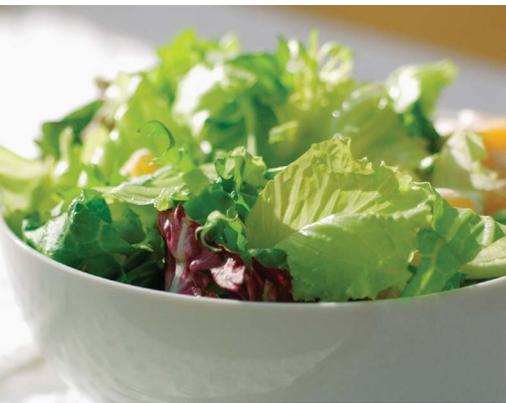
### HÁGALO SIMPLE

En cuanto a las comidas sanas para el corazón, elija los alimentos en sus formas más simples. Por ejemplo, la pechuga de pollo sin piel es una mejor elección que la ensalada de pollo, y un filete asado de pescado es preferible al pescado relleno.



### CONSEJOS PARA EL MENÚ

La tabla a la derecha le puede ayudar a evitar los alimentos con alto contenido de sodio, así como aquellos con alto contenido de grasas y calorías. Recuerde, ¡el mantener su peso también le ayudará a controlar su insuficiencia cardíaca!



## SEA SENSATO AL ELEGIR SU ENSALADA

Un viaje a la barra de ensaladas puede hacer más fácil conseguir todas sus frutas y verduras del día, y también puede llenarlo. Sin embargo, tenga cuidado con los aderezos para ensalada, que pueden contener una gran cantidad de sal y grasa, así como con carnes y quesos grasosos y salados. Limite estos artículos o elija alternativas más saludables.

Algunos otros consejos para hacer selecciones más inteligentes del menú:

- **Desayuno.** Cuando esté comiendo su desayuno fuera, pida platillos como avena, huevos fritos (estrellados), pan tostado con mermelada, jugo, leche descremada y un plátano (banana). Evite comer carnes (como salchichas y tocino) en el desayuno. Tenga cuidado también con los waffles y panqueques (hot cakes), ya que son fuentes ocultas de sodio.
- **Almuerzo.** Las tiendas de bocadillos (sándwiches) son una buena opción para los pacientes con insuficiencia cardíaca, ya que usted puede solicitar su almuerzo a pedido. Comience con pan de trigo entero, de centeno, agrio o integral. Escoja carnes a la plancha (parrilla) o frescas, y no carnes procesadas. Aderece con lechuga, verduras asadas a la parrilla, jitomates, cebolla y/o pimientos dulces.
- **Bocadillos.** Tenga cuidado con las papas fritas y galletas altas en sodio. Elija otros alimentos como botanas crujientes, tales como palitos de zanahoria y apio, frutas frescas o bocadillos con menor contenido de sodio.
- **Postre.** Elija frutas frescas o postres congelados con bajo contenido de sodio y grasa, por ejemplo: helados tipo ice, sorbetes, yogures helados y helados sin grasa. Pida su postre congelado en un recipiente, en lugar de un cono (los conos añaden sodio). Evite las nueces y las cubiertas sustanciosas (caramelo blando, jarabe de caramelo).
- **A domicilio.** Si usted pide pizza, debe hacer su pedido con cuidado. Tenga cuidado con la salsa de tomate, el pepperoni y el queso ricos en sodio. En lugar de ello, elija ingredientes para pizza tales como queso ricota y verduras.
- **Ventanilla de servicio al auto.** La comida rápida no es su mejor opción; pero, si hace pedidos en ventanilla, opte por alimentos más sanos como ensaladas o pechuga de pollo asada. Pregunte por los datos nutricionales en su comida y dígame no a las papas fritas o “al aumento de tamaño”.

## Solicite una orden especial

Tenga en cuenta que siempre podrá preguntarle a su mesero sobre los ingredientes y métodos de cocción; usted no debería adivinar. También puede preguntarle a su mesero si un plato en particular puede prepararse de una forma más saludable para el corazón. Por ejemplo, en muchos restaurantes se complacerán en preparar una comida sin sal, cocer los alimentos al vapor en lugar de freírlos y servir salsas, salsas de carne (gravy) y aderezos aparte.

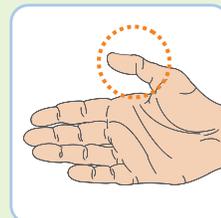
## ✓ Mantenga las porciones pequeñas

Los estadounidenses tienden a comer en cantidad. Para ayudarse a controlar sus porciones, haga uso de las pautas que se encuentran en esta tabla:

COMIDA	LIMITE el tamaño de la porción a:
Carne magra, pescado, pollo (sin hueso)	3 onzas (del tamaño de la palma de la mano o de una baraja de cartas)
Pan	1 rebanada
Cereales listos para comer	$\frac{3}{4}$ taza – 1 taza
Cereal, cocinados sin sal	$\frac{1}{2}$ taza
Frutas frescas	1 mediana (del tamaño de una pelota de tenis) o 1 taza en trozos
Jugo fresco*	$\frac{3}{4}$ taza
Leche (descremada es la mejor)*	1 taza
Verduras, cocidas	$\frac{1}{2}$ taza
Verduras, crudas (incluyendo la ensalada)	1 taza
Pasta, arroz u otros granos cocidos	$\frac{1}{2}$ taza
Papa al horno	$\frac{1}{2}$ papa grande
Puré de papa	$\frac{1}{2}$ taza
Sorbete, yogur o helado bajo en grasa o libre de grasa*	$\frac{1}{2}$ taza

\* Estos son contabilizados como parte de su consumo total de líquidos.

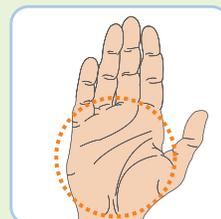
Para ayudarle a evaluar las porciones, utilice estas prácticas fórmulas:



**pulgar = 1 onza**



**puñado = 1 a 2 onzas**



**palma = 3 onzas**



**puño = 1 taza**



## HACER FRENTE A LOS SÍNTOMAS... Y AL ESTRÉS

A medida que aprende a prestarle atención a su salud física, no descuide su salud emocional. Con una enfermedad crónica como la insuficiencia cardíaca, usted puede esperar buenos y malos días, y la sensación de que está montado en una montaña rusa emocional. Usted manejará mejor TODOS sus días si reconoce y aprende a enfrentar el estrés que la insuficiencia cardíaca puede traerle a usted y su familia

# MAPAS

---

## SÍNTOMAS



## Reconozca sus síntomas

A medida que aprenda a manejar su insuficiencia cardíaca con el plan MAPAS, pronto se dará cuenta de lo importante que es USTED en el mantenimiento de su salud. El último componente de MAPAS es su responsabilidad de reconocer sus síntomas de insuficiencia cardíaca y tomar las medidas adecuadas. Ver la insuficiencia cardíaca Plan de Acción en la página 31 para una lista de síntomas de insuficiencia cardíaca y qué hacer

## ¿Qué debo hacer si mis síntomas empeoran?

Es su trabajo observar sus síntomas y comunicarse con sus proveedores de cuidados de la salud ante cualquier cambio. De esta forma, ellos podrán realizar los ajustes necesarios en su tratamiento, antes de que sus síntomas sean demasiado graves. Esto puede evitar viajes innecesarios al hospital.

## ¿Qué pasa si no tengo síntomas?

Es posible tener insuficiencia cardíaca sin presentar síntomas como fatiga o falta de aliento. **Su falta de síntomas no significa que pueda hacer caso omiso de su diagnóstico y plan de tratamiento.** En lugar de ello, como todos los demás pacientes con insuficiencia cardíaca, usted debe seguir todos los aspectos de su plan de tratamiento. Esto incluye tomar los medicamentos prescritos para evitar la progresión de su enfermedad cardíaca.



## QUERIDO DIARIO...

Utilice su folleto ***Insuficiencia cardíaca: Diario de cuidado personal*** de Intermountain para ayudarle a observar sus síntomas y a mantenerse en el camino correcto en cada aspecto de su plan MAPAS. Incluso si usted no nota ningún síntoma, continúe cumpliendo fielmente con su plan de tratamiento MAPAS. Pídale una copia a su proveedor de atención médica



# Hacer frente al futuro

Puede llevar un tiempo acostumbrarse al diagnóstico de insuficiencia cardíaca. A medida que trate de comprender y aceptar lo que significa tener insuficiencia cardíaca, probablemente sentirá una gama de emociones. Dependiendo de su pronóstico, sus perspectivas sobre el futuro también pueden cambiar. La insuficiencia cardíaca puede variar de leve a grave, y las personas responden al tratamiento en forma diferente. En algunas personas, los síntomas de la insuficiencia cardíaca son reversibles con el tratamiento adecuado. En otras, los síntomas empeoran con el tiempo, pasando por las etapas generales que se describen en la siguiente página.

## Aceptación de su diagnóstico

Dada la incertidumbre de su diagnóstico, es natural sentirse afligido, y es incluso saludable. El manejar sus sentimientos sobre la insuficiencia cardíaca es un aspecto importante del cuidado propio. A continuación se describen las etapas emocionales que se pueden esperar tras un diagnóstico de insuficiencia cardíaca.



### SU REACCIÓN INICIAL

Su primera reacción puede ser de conmoción, incredulidad, negación o entumecimiento. Es posible que durante los primeros meses le sea difícil aceptar su enfermedad. Es difícil recibir un diagnóstico de insuficiencia cardíaca; se trata de un nuevo e indeseable acompañante en su vida.



### ADAPTÁNDOSE A SU ENFERMEDAD

Es posible que durante los 3–12 meses después de su diagnóstico usted experimente preocupación, miedo, ansiedad, ira o desesperanza. Durante este tiempo, es posible que tenga dificultades para integrar nuevas rutinas, y un nuevo sentido de responsabilidad, en su vida diaria. Sin embargo, de preguntarse “¿por qué yo?” y “¿qué habría pasado si...?”, es probable que usted avance gradualmente hacia una mayor aceptación de su afección.



### LOS NUEVOS HÁBITOS SE CONVIERTEN EN RUTINA

Por último, cuando los nuevos hábitos se hagan rutina y haya mejorado su comprensión sobre la insuficiencia cardíaca, es probable que comience a sentirse más tranquilo con respecto a su diagnóstico. Puede que usted obtenga satisfacción de los ajustes que ha realizado en su vida y sienta nueva determinación y esperanza sobre el futuro.

A lo largo de estas etapas emocionales, sea paciente con sí mismo. No es fácil adaptarse a una vida con insuficiencia cardíaca, pero muchas personas han aprendido a aceptar su diagnóstico y a llevar una vida plena con un sentido renovado de determinación y esperanza. Usted también puede lograrlo con tiempo, apoyo y paciencia.

## CÓMO EVITAR LA HOSPITALIZACIÓN

Es posible que usted requiera ser hospitalizado debido a la insuficiencia cardíaca en algún momento, aunque usted PUEDE evitar algunas de las causas de hospitalización. Estas son las causas más comunes por las que puede requerir de hospitalización, y cómo prevenirlas:

- **Quedarse sin medicamentos o no tomarlos correctamente.** Para evitar esto, siga fielmente su plan de medicamentos.
- **Consumir sal o líquidos en exceso.** Para evitarlo, siga su plan MAPAS diariamente.
- **Afecciones médicas** como infecciones, presión arterial elevada o problemas del ritmo cardíaco. Para ayudar a evitar la hospitalización, siga las indicaciones de su médico para controlar estas afecciones.
- **Utilizar antiinflamatorios no esteroides (NSAID),** tales como ibuprofeno, aspirina y Aleve. Estos tipos de analgésicos pueden contribuir a la retención de líquidos. No los tome sin consultar a su proveedor de atención médica.
- **Sufrir un ataque cardíaco, o avance de la insuficiencia cardíaca** (consulte el cuadro a la izquierda). Mantenga las citas con su proveedor y siga su plan de tratamiento para mantener su insuficiencia cardíaca estable.

## Comprensión de las etapas de la insuficiencia cardíaca

Al ser diagnosticado, su médico también determinará la gravedad de su enfermedad. A menudo, la insuficiencia cardíaca se desarrolla en cuatro etapas, descritos a continuación. Sus opciones de tratamiento pueden variar durante cada etapa. El conocimiento de estos etapas le ayudará a comprender su tratamiento y a saber cómo manejar su afección

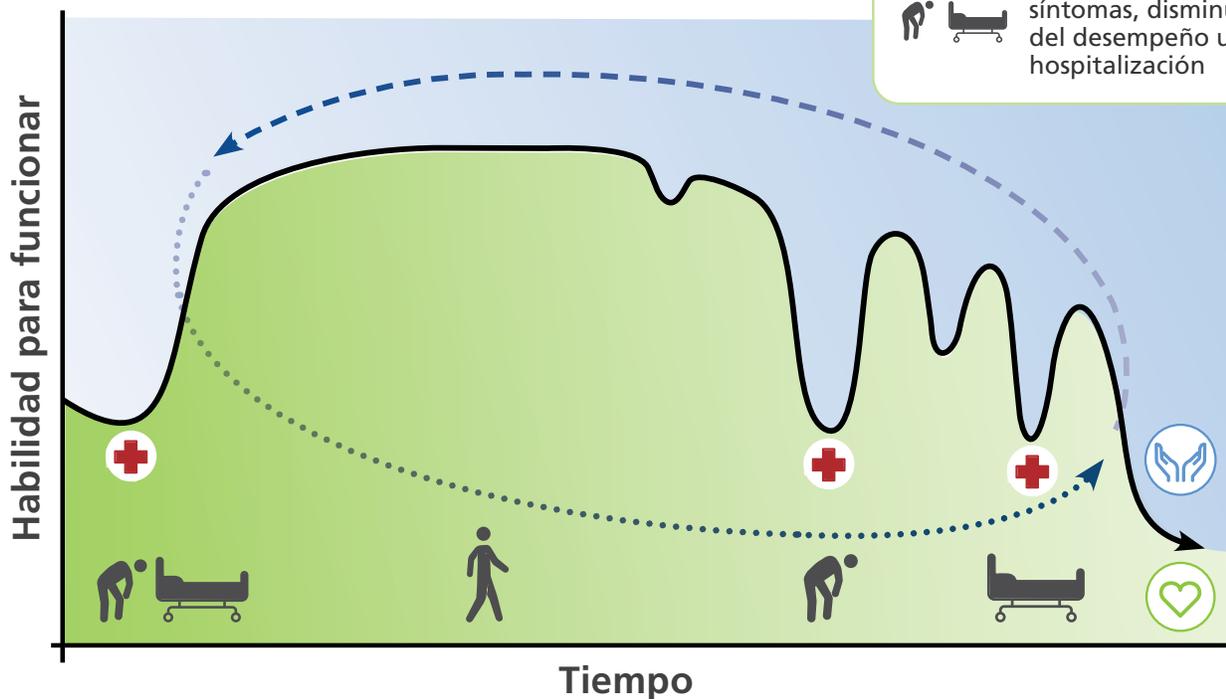
ETAPA	Control personal y opciones de tratamiento
<b>EL RIESGO DE DESARROLLAR LA INSUFICIENCIA CARDÍACA:</b> La insuficiencia cardíaca aún no se ha desarrollado. Sin embargo, usted sufre de varias afecciones que pueden provocar la insuficiencia cardíaca (consulte la página 6).	Control y tratamiento de los factores de riesgo para evitar la insuficiencia cardíaca: <ul style="list-style-type: none"><li>• Mantenga las enfermedades crónicas bajo control: colesterol alto, presión arterial elevada (hipertensión) y diabetes</li><li>• Deje de fumar, limite el consumo de alcohol y evite las drogas ilícitas</li><li>• Haga ejercicio periódicamente y controle su peso</li><li>• Conozca su historial médico de enfermedades cardíacas</li></ul>
<b>DISFUNCIÓN CARDÍACA:</b> Su corazón no bombea la cantidad de sangre necesaria; sin embargo, usted no presenta síntomas. Esto también incluye a las personas con enfermedades de las válvulas cardíacas o con antecedentes de haber sufrido un ataque cardíaco	<ul style="list-style-type: none"><li>• Control de los factores de riesgo: consulte más arriba</li><li>• Medicamentos para aliviar los síntomas y reducir el esfuerzo sobre el corazón (vea la <a href="#">página 14</a>)</li><li>• Si usted sufre de problemas del ritmo cardíaco, un dispositivo implantable para controlar dicho ritmo cardíaco</li></ul>
<b>SÍNTOMAS DE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA: (pasado o presente)</b> Los síntomas, tales como fatiga y falta de aliento, por lo general ocurren cuando usted está activo.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Continuación del tratamiento utilizado en los Estadios A y B</li><li>• Más medicamentos para controlar los síntomas y auxiliar al corazón (vea la <a href="#">página 14</a>)</li></ul>
<b>INSUFICIENCIA CARDÍACA AVANZADA:</b> Durante este estadio, los síntomas de la insuficiencia cardíaca pueden ser graves y ocurren incluso al estar en reposo. Los medicamentos no controlan bien los síntomas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Continuación del tratamiento utilizado en los Estadios A, B y C</li><li>• Dispositivos mecánicos para auxiliar al corazón</li><li>• Trasplante cardíaco</li><li>• Cuidado en el hogar o centro de cuidados paliativos</li></ul>

Si bien puede parecer desalentador considerar estas etapas, tenga en cuenta que sólo cuentan parte de la historia. Usted se encarga de crear el resto de la historia. **Al seguir un plan MAPAS y trabajar con sus proveedores de cuidados de la salud, usted goza de gran poder para controlar sus síntomas y aprender a vivir bien con insuficiencia cardíaca.**

## TRAYECTO DE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

Su trayecto de la insuficiencia cardíaca es tan único como su propia experiencia en la vida. Los altos y bajos serán determinados por su tratamiento y elecciones en su estilo de vida. El gráfico a continuación muestra un camino general hacia el mantenimiento de la salud y cuando debe tomar decisiones acerca de los cuidados paliativos.

Junto con su trayecto, su equipo médico y de apoyo van a estar con usted para ayudarle en lo que necesite. La lista a continuación enseña como ellos, y usted, influenciarán en su trayecto.



- ← - - - Trasplante de corazón o Dispositivo de asistencia ventricular
- .....→ No responde a intervenciones médica o una enfermedad crítica o enfermedad progresiva
- 🚶 Desempeño con un trasplante de corazón o Dispositivo de asistencia ventricular
- 🛏️ + 🩺 Aumento de los síntomas, disminución del desempeño u hospitalización



### Atención de la insuficiencia cardíaca (equipo médico)

- Determinar el diagnóstico
- Establecer un plan de tratamiento
- Ajuste de los medicamentos según sea necesario
- Hacer un seguimiento del proceso
- Hablar sobre opciones de tratamiento avanzadas (procedimientos y cirugías)
- Proporcionar guías y referencias



### Atención de apoyo (paciente, familia, y equipo de atención)

- Establecer tareas diarias para el control de la enfermedad
- Abordar problemas sobre la calidad de vida
- Hablar sobre las opciones de tratamiento para la insuficiencia cardíaca avanzada
- Identificar las preferencias de cuidado
- Consultar con un equipo de cuidados paliativos
- Escoger mi agente de atención médica
- Tomar decisiones críticas
- Completar y documentar un plan de atención avanzado

## Insuficiencia cardíaca avanzada

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad terminal. Sin un trasplante de corazón, no hay cura. La enfermedad es progresiva (empeora con el tiempo) y eventualmente acabará con la vida, a pesar de todos los esfuerzos médicos. A menudo, las personas tendrán varios años de buena vida de calidad. Sin embargo, no puede controlar la muerte. Por esta razón es importante que piense y se prepare para lo que se puede presentar en el futuro.

### Planificación anticipada de la atención (ACP)

Una parte importante del tratamiento para la insuficiencia cardíaca es compartir la toma de decisiones. Esto significa hablar con su equipo de atención médica sobre su condición y decidir cuales son las mejores opciones de tratamiento para usted. Este proceso de preparación para el futuro se llama **planificación anticipada de la atención (ACP)**, por sus siglas en inglés).

La ACP es un proceso para ayudarle a:

- Entender la situación de su enfermedad y hacia donde va
- Entender sus opciones ahora y en el futuro
- Expresar sus valores y hablar sobre sus preferencias
- Recibir guía sobre como comunicarse con otros acerca de sus valores y preferencias.
- Nombrar a alguien formalmente para tomar decisiones médicas por usted en caso que se enferme mucho o se duerma y no pueda tomar decisiones por usted mismo.

La ACP no siempre hace fácil tomar decisiones difíciles, pero las pueden hacer más directas, y les puede dar consuelo a familiares quienes, en algún momento, puedan necesitar tomar una decisión por usted. Una buen ACP mejora la calidad de vida.

#### ¿Qué decisiones podría necesitar tomar acerca de mi atención?

A medida que la insuficiencia cardíaca avanza, usted podría necesitar tomar las siguientes decisiones:

- ¿Cómo me veo al morir? ¿Dónde quiero que suceda? ¿Cuándo sería un buen momento para que sucediera? ¿De qué creo que me voy a morir?
- ¿Qué me hace sentir que estoy “viviendo” la vidas en lugar de existir?
- Suponiendo que aun puedo estar cómodo ¿a qué punto debo dejar de ir al hospital por atención médica para prolongar mi vida? ¿Cuándo debo dejar las terapias fuera del hospital para prolongar mi vida?
- ¿Cómo me siento acerca de depender de mi familia o amigos para que me cuiden? ¿Qué espero que hagan para prolongar mi vida? ¿Cómo me siento acerca de vivir en un geriátrico? ¿Cómo me siento acerca de pagar por un geriátrico?



### SU EQUIPO DE CUIDADOS PALIATIVOS Y DE HOSPICIO

Algunos de los miembros de su equipo de cuidados paliativos o de hospicio son:

- Un médico entrenado especializado
- Asistente médico
- Enfermera especializada
- Enfermera administradora de casos
- Trabajador social
- Capellán
- Enfermera o asistente de enfermera

Estos profesionales son tanto de parte del equipo de insuficiencia cardíaca así como usted lo es.

# Cuidados paliativos y de hospicio: Qué debe saber

Cuando tienes una enfermedad grave, ambos cuidados, **paliativos** y **de hospicio** proporcionan consuelo. Los cuidados paliativos a menudo comienzan con un diagnóstico y se realiza a la misma vez que sus otros tratamientos. Los cuidados de hospicio, por lo general, comienzan cuando está claro que se está acercando al final de su vida y el tratamiento ha terminado.

## Cuidados paliativos

El objetivo de los cuidados paliativos es ayudar a sentirse mejor durante el tratamiento. Pueden ayudarle a prevenir o tratar los síntomas y efectos secundarios a causa de la insuficiencia cardíaca y sus tratamientos. También le pueden ayudar a manejar sus problemas emocionales, sociales, prácticos y espirituales que llegan con la insuficiencia cardíaca. En resumen, le pueden ayudar a mejorar la calidad de vida.

Los cuidados paliativos se pueden realizar a cualquier etapa de la enfermedad. La mayoría de compañías de seguros cubren estos servicios. Se pueden dar en su casa, en el hospital o en una clínica. Algunos ejemplos de servicios de cuidados paliativos son:

- Gestión de síntomas, tales como disnea, ansiedad o cansancio
- Llenar importantes documentos médicos legales
- Ayudar a usted y a su familia a tomar decisiones difíciles
- Conectar a usted y a su familia con servicios de apoyo
- Orientación
- Apoyo emocional y espiritual

## Cuidados de hospicio

Los proveedores de los cuidados de hospicio proporcionan consuelo y apoyo a usted y a su familia a medida que se acerca el final de su vida.

Los servicios de hospicio, por lo general, se dan en el hogar por un equipo de médicos profesionales. Ellos trabajan juntos para crear un plan de atención específico para sus objetivos y necesidades. Su equipo de hospicio pudiera:

- Gestionar sus medicamentos
- Pagar o instalar equipos médicos
- Proporcionar un descanso para los cuidadores cuando sea necesario
- Organizar apoyo emocional y espiritual
- Organizar terapias especiales (arte, música, etc.)
- Proporcionar voluntarios entrenados para hacer mandados, preparar alimentos, etc.

De vez en cuando, su equipo de atención revisará su caso para asegurarse que usted aún califica para los servicios de hospicio. Por lo general, los servicios de hospicio están cubiertos al 100% por la mayoría de compañías de seguro. Esto significa que la mayoría de personas no recibirán una factura por los servicios.



Puede que todas estas preguntas le abrumen, pero no tienen que hacerlo. Pregunte a su equipo por el folleto de Intermountain **Planificación anticipada de cuidados médicos** para ayudar a usted y a su familia con estas decisiones importantes.

**PLANIFICACIÓN ANTICIPADA DE CUIDADOS MÉDICOS**

**Ayuda para tomar la decisión sobre la insuficiencia cardíaca**

Cuando una insuficiencia cardíaca (IC) por sus signos de inglés) progresa a una etapa avanzada, se deben tomar decisiones difíciles. Tomar decisiones fundamentales requiere trabajo en equipo a través de la toma de decisiones compartida. Esta guía está diseñada para ayudar a usted y a su médico a alinear su salud como está ahora con lo que usted desearía, como sus valores, objetivos y prioridades de atención.

Situación actual	Sus valores, objetivos y prioridades	Las salud ahora	Sus valores, objetivos y prioridades	Las salud ahora	Sus valores, objetivos y prioridades
<b>Cómo se debe tener en cuenta</b> • Los planes de atención de emergencia y de cuidados paliativos. • Los deseos, como el deseo de permanecer en su hogar, el deseo de permanecer en su hogar cuando sea posible. • El deseo de permanecer en su hogar cuando sea posible.	• Los planes de atención de emergencia y de cuidados paliativos. • Los deseos, como el deseo de permanecer en su hogar, el deseo de permanecer en su hogar cuando sea posible. • El deseo de permanecer en su hogar cuando sea posible.	• Los planes de atención de emergencia y de cuidados paliativos. • Los deseos, como el deseo de permanecer en su hogar, el deseo de permanecer en su hogar cuando sea posible. • El deseo de permanecer en su hogar cuando sea posible.	• Los planes de atención de emergencia y de cuidados paliativos. • Los deseos, como el deseo de permanecer en su hogar, el deseo de permanecer en su hogar cuando sea posible. • El deseo de permanecer en su hogar cuando sea posible.	• Los planes de atención de emergencia y de cuidados paliativos. • Los deseos, como el deseo de permanecer en su hogar, el deseo de permanecer en su hogar cuando sea posible. • El deseo de permanecer en su hogar cuando sea posible.	• Los planes de atención de emergencia y de cuidados paliativos. • Los deseos, como el deseo de permanecer en su hogar, el deseo de permanecer en su hogar cuando sea posible. • El deseo de permanecer en su hogar cuando sea posible.
<b>Opciones:</b> • Manejar las funciones de hogar (comer, dormir, etc.) en un entorno de hogar. • Manejar las funciones de hogar (comer, dormir, etc.) en un entorno de hogar. • Manejar las funciones de hogar (comer, dormir, etc.) en un entorno de hogar.	• Manejar las funciones de hogar (comer, dormir, etc.) en un entorno de hogar. • Manejar las funciones de hogar (comer, dormir, etc.) en un entorno de hogar. • Manejar las funciones de hogar (comer, dormir, etc.) en un entorno de hogar.	• Manejar las funciones de hogar (comer, dormir, etc.) en un entorno de hogar. • Manejar las funciones de hogar (comer, dormir, etc.) en un entorno de hogar. • Manejar las funciones de hogar (comer, dormir, etc.) en un entorno de hogar.	• Manejar las funciones de hogar (comer, dormir, etc.) en un entorno de hogar. • Manejar las funciones de hogar (comer, dormir, etc.) en un entorno de hogar. • Manejar las funciones de hogar (comer, dormir, etc.) en un entorno de hogar.	• Manejar las funciones de hogar (comer, dormir, etc.) en un entorno de hogar. • Manejar las funciones de hogar (comer, dormir, etc.) en un entorno de hogar. • Manejar las funciones de hogar (comer, dormir, etc.) en un entorno de hogar.	• Manejar las funciones de hogar (comer, dormir, etc.) en un entorno de hogar. • Manejar las funciones de hogar (comer, dormir, etc.) en un entorno de hogar. • Manejar las funciones de hogar (comer, dormir, etc.) en un entorno de hogar.



# Plan de acción para la insuficiencia cardíaca

Para ayudarle a observar su enfermedad, y evitar que una mala situación empeore, use este plan de acción para la insuficiencia cardíaca. Su plan de acción divide sus síntomas en tres zonas. Use su Diario de cuidado personal para la insuficiencia cardíaca MAPAS de Intermountain para registrar las zonas todos los días.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Se siente bien</li><li>• Respira normalmente</li><li>• Su peso no ha variado</li><li>• Sus síntomas están estables</li></ul>		<p><b>¡Muy buen trabajo!</b></p> <p><b>¡Continúe con el plan de MAPAS diariamente!</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• No se siente bien</li><li>• Su peso aumentó 2 libras en un día o 5 libras sobre su peso óptimo</li><li>• Hinchazón o distensión abdominal notable</li><li>• Presenta una ligera dificultad para respirar cuando hace alguna actividad y por la noche</li><li>• Sus síntomas están empeorando</li></ul>		<p><b>Llame a su médico para aprender a como evitar que sus síntomas empeoren.</b></p> <p>Instrucciones del médico:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mucha dificultad para respirar y sensación de presión en el pecho al estar en reposo</li><li>• Su peso aumentó más de 5 libras en un día</li><li>• Sufrió un desmayo</li><li>• Sus síntomas son severos</li></ul>		<p><b>Llame a su médico o váyase directamente a la sala de urgencias. No espere a sentirse mejor en casa.</b></p> <p>Número telefónico de su médico: _____</p> <p>Número de emergencia: <b>911</b></p>

## Información útil

Estos recursos proporcionan información, estímulos y apoyo:

- **Insuficiencia cardíaca**  
Información sobre los síntomas, el diagnóstico, las opciones de tratamiento y gestión del estilo de vida
- **Insuficiencia cardíaca: Cómo llevar un control de los líquidos**  
Una herramienta para registrar el consumo de líquidos
- **Plan de alimentación diario bajo en sodio**  
Una herramienta para registrar el consumo de sodio
- **Información sobre CPR: lo que debe saber**  
Una herramienta para entender qué es CPR y cuando es un beneficio
- **Planificación anticipada de cuidados médicos: entienda sus derechos**  
Le ayuda a entender sus derechos al considerar atención avanzada



### ¡SOLICITE APOYO!

Dado que el cuidado personal es crucial para su salud, es importante obtener consejos y estímulos sobre el seguimiento de su plan de tratamiento. El recibir apoyo también le puede ayudar a aceptar sus reacciones emocionales ante el diagnóstico, de modo que no interfieran con el control de su padecimiento.

Si necesita consejos, estímulos o simplemente hablar con alguien, solicite el apoyo de otras personas. Aproveche los recursos que se enumeran en esta página

## Páginas de Internet

- Intermountain Healthcare  
Educación sobre la insuficiencia cardíaca: [intermountainhealthcare.org/health-information/health-library/patient-handouts](https://www.intermountainhealthcare.org/health-information/health-library/patient-handouts) (escriba "heart failure" en la campo de búsqueda)
- Directivas anticipadas: [intermountainhealthcare.org/health-information/advance-directive](https://www.intermountainhealthcare.org/health-information/advance-directive)
- Cardiosmart— American College of Cardiology: [cardiosmart.org/topics/heart-failure/living-with-heart-failure](https://www.cardiosmart.org/topics/heart-failure/living-with-heart-failure)
- American Heart Association: [heart.org](https://www.heart.org)
- Heart Failure Society of America: [aboutHF.org](https://www.heartfailure.org)
- American Association of Heart Failure Nurses (AAHFN): [aahfn.org/mpage/patiented](https://www.aahfn.org/mpage/patiented)
- National Heart, Lung, and Blood Institute: [nhlbi.nih.gov/healthtopics/heart-failure](https://www.nhlbi.nih.gov/healthtopics/heart-failure)

## Libros

- *Congestive Heart Failure: Understanding your heart disease, Simple and Compact* by Robert S. Harris.
- *Success with Heart Failure Revised: Help and Hope for Those with Congestive Heart Failure* by Marc Silver
- *500 15-Minute Low Sodium Recipes: Fast and Flavorful Low-Salt Recipes that Save You Time, Keep You on Track, and Taste Delicious* by Dick Logue

Para encontrar este libro y otra educación para pacientes, visite:  
[intermountainhealthcare.org/heartfailure](https://intermountainhealthcare.org/heartfailure)



Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2004–2023 INTERMOUNTAIN HEALTHCARE | Todos los derechos reservados. MAWDS® es una marca registrada de Intermountain Healthcare (Intermountain) y no puede usarse sin el consentimiento de Intermountain. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. HF0035 - 07/23 (Last reviewed - 07/23) (Spanish translation 11/21 by CommGap).