

Insuficiencia cardíaca

¿Qué es?

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad en la cual **su corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo**. Usualmente, esto se debe a que el músculo del corazón es demasiado débil como para bombear una cantidad suficiente de sangre en cada latido. Sin embargo, la insuficiencia cardíaca también puede ocurrir cuando el corazón se vuelve demasiado rígido y no se llena con la sangre suficiente entre un latido y otro.

La insuficiencia cardíaca **se presenta con más frecuencia en personas mayores**, pero puede sucederle a personas de cualquier edad. La insuficiencia cardíaca es una afección grave y también bastante común. Muchas personas con insuficiencia cardíaca siguen teniendo una vida plena y activa durante muchos años después de que se les diagnostica.

¿Cuáles son los síntomas?

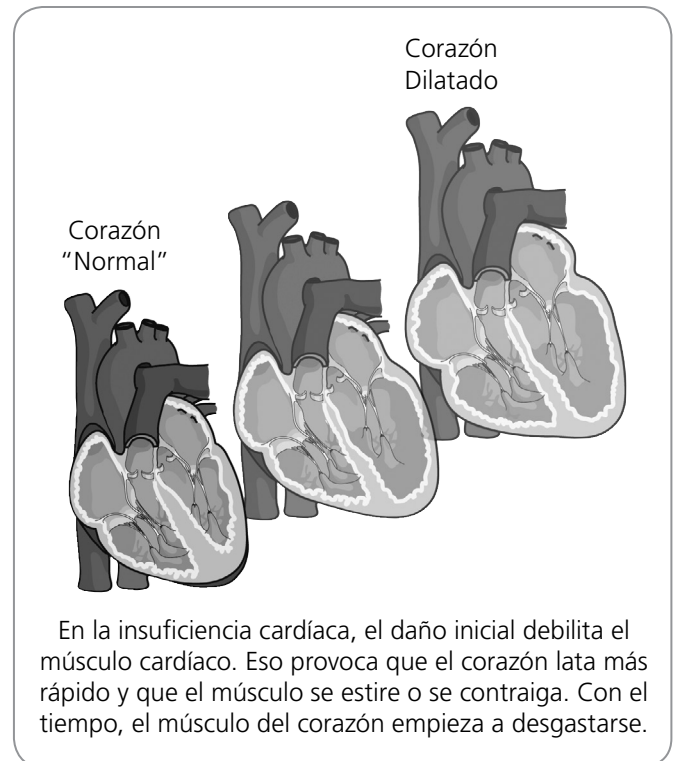
Los síntomas de la insuficiencia cardíaca varían según el tipo de insuficiencia que la persona tenga. Los síntomas comunes incluyen:

- Dificultad para respirar
- Tos
- Sentirse muy cansado y débil
- Aumento de peso (por acumulación de líquido)
- Hinchazón de los tobillos, los pies, el abdomen, la espalda baja y los dedos
- Inflamación o hinchazón alrededor de los ojos
- Dificultad para concentrarse o recordar

La causa principal de la insuficiencia cardíaca (daño y debilidad del músculo cardíaco) no puede curarse, pero los síntomas sí se pueden controlar. El tratamiento apropiado y el cuidado personal ayudan a evitar que los síntomas empeoren.

¿Qué lo causa?

La causa de la insuficiencia cardíaca puede ser todo aquello que dañe y debilite el músculo del corazón. No obstante, en 4 de cada 10 personas, la causa se desconoce. El fumar, la enfermedad renal, la diabetes y la apnea del sueño son causas de insuficiencia cardíaca. Las siguientes son las causas más comunes de daño del músculo cardíaco:



Aterosclerosis (enfermedad arterial coronaria). La aterosclerosis es cuando las arterias que llevan sangre al corazón se estrechan por acumulación de placa grasa. Eso restringe la cantidad de oxígeno que recibe el corazón y debilita el músculo. También puede causar un infarto, lo cual daña aún más el corazón.

• **Presión arterial elevada (hipertensión).** La presión arterial mal controlada hace que su corazón tenga más dificultad para bombear la sangre a todo el cuerpo. Con el tiempo, este trabajo adicional puede deteriorar su corazón y dar lugar a la insuficiencia cardíaca.

• **Problemas de las válvulas cardíacas.** Las válvulas cardíacas controlan el flujo unidireccional de la sangre dentro de su corazón. Si las válvulas están dañadas o son anormales, el corazón tiene que trabajar más para que la sangre circule por todo el cuerpo.

• **El alcohol o el abuso de drogas.** El uso y abuso de alcohol o drogas a largo plazo puede debilitar seriamente el corazón.

¿Cómo se diagnostica?

Su equipo de atención médica analizará sus síntomas, cualquier otra condición médica que tenga y la manera de dar tratamiento a todo. El equipo también le hará preguntas acerca de su vida cotidiana. También querrá saber si otros integrantes de su familia han tenido problemas del corazón. Por último, ordenará que se le realicen varios exámenes, los cuales servirán para determinar la causa de los síntomas que usted presenta. Algunos de esos exámenes son:

- **Análisis de sangre**, para hacer un recuento de los glóbulos rojos, revisar sus electrolitos (minerales como el calcio, el magnesio y el potasio que hay en la sangre), y para ver si sus riñones, hígado y tiroides funcionan bien.
- **Análisis de orina**, para ver si los problemas de los riñones o la vejiga podrían estar complicando su insuficiencia cardíaca.
- **Radiografía de tórax** para comprobar el tamaño de su corazón y ver si tiene líquido acumulado en los pulmones.
- **Electrocardiograma (EKG)**, por sus siglas en inglés), para verificar la actividad eléctrica del corazón.
- **Exámenes de tensión**, para revisar la forma en que su corazón responde al hacer esfuerzo. Es posible que se recurra al ejercicio o a ciertos medicamentos para aumentar el esfuerzo que realice su corazón.
- **Ecocardiograma (eco)**, o ultrasonido, para crear imágenes del corazón. El ecocardiograma le indica a su proveedor de cuidados de la salud la manera en que está bombeando su corazón, si las válvulas del mismo funcionan bien y cuánto se ha agrandado su corazón. A menudo, los ecocardiogramas se utilizan para medir la **fracción de eyección (EF)**, por sus siglas en inglés). EF es una medida de la cantidad de sangre que se bombea con cada latido del corazón.
- **Angiograma**, para ver cómo fluye la sangre a través del corazón. El angiograma se hace en un laboratorio de cateterismo cardíaco. Durante el examen, se inserta un tubo largo y flexible llamado catéter en un vaso sanguíneo y se guía hacia el interior del corazón. Se inyecta un tinte a través del catéter y una radiografía especial hace un seguimiento de la forma en que fluye la sangre hacia el corazón y a través de él. Esa prueba también se utiliza para diagnosticar la enfermedad de las arterias coronarias o aterosclerosis, que es una de las causas de la insuficiencia cardíaca.

¿Cómo se le da tratamiento?

Usted y su equipo de atención elaborarán un plan para evitar que la insuficiencia cardíaca empeore. Usted tiene la oportunidad de ayudar a decidir cuánto puede hacer al respecto. Sin embargo, hay 5 pasos importantes que puede seguir y los cuales le ayudarán a llevar una vida lo más saludable posible. Es un plan que abarca medicamentos, actividad, peso, alimentación y síntomas (**MAPAS-HF**):

- Tome sus **MEDICAMENTOS** según las indicaciones. Los diuréticos pueden ayudarle a controlar la acumulación de líquido. Otros medicamentos le ayudarán a mejorar su condición.
- Manténgase **ACTIVO** de alguna manera, todos los días.
- Controle su **PESO** todos los días, y anótelos. Hágalo a la misma hora todos los días y con la misma ropa, para ver mejor la forma en que su cuerpo cambia día a día.
- Mejore su **ALIMENTACIÓN** para ello consuma menos de 2,000 miligramos (1 cucharadita) de sal (sodio) en el total de todos los alimentos que ingiera, y beba o consuma menos de 64 onzas (medio galón) de líquidos todos los días.
- Conozca sus **SÍNTOMAS** y sepa cuándo debe llamar a su proveedor para pedirle consejos.

Además de estos 5 pasos, su equipo de atención médica le ayudará a sobrellevar cualquier otra condición que pudiera empeorar su insuficiencia cardíaca. Es posible que sus proveedores también le recomienden ciertos procedimientos para tratar la insuficiencia cardíaca.

Cómo controlar la insuficiencia cardíaca

Para controlar la insuficiencia cardíaca que padece, usted tendrá que hacer cambios en su rutina diaria y aprender nuevas maneras de controlar su salud. Esos cambios se le entregarán por escrito en su plan de acción para afrontar la insuficiencia cardíaca. Usted y su equipo de atención médica decidirán cuáles deben ser esos cambios y cómo los puede incorporar a su vida.

Pida a un miembro de su equipo de atención médica una copia del *Insuficiencia cardíaca: Agenda para el cuidado diario* como también el folleto y el DVD *Cómo vivir con insuficiencia cardíaca*. Esas herramientas, junto con su plan de acción para la insuficiencia cardíaca, responden muchas de sus preguntas y le muestran cómo llevar una vida lo más saludable posible.

Heart Failure