



INSUFICIENCIA CARDÍACA

Consejos para pacientes

Información a pacientes

La **insuficiencia cardíaca** es una enfermedad frecuente en nuestro entorno. En concreto, las descompensaciones de la insuficiencia cardíaca son **la primera causa de ingreso hospitalario en pacientes mayores de 65 años**.

Aun así, podemos controlar la enfermedad, disminuir su progresión, mejorar los síntomas y, por lo tanto, aumentar la calidad de vida, mediante el tratamiento farmacológico y la adopción de unos hábitos de vida saludables.



¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

La **insuficiencia cardíaca** es una enfermedad en la que el corazón tiene menos fuerza de la que debería para bombear la sangre. Por esta razón, la sangre se estanca en los pulmones y otras partes del cuerpo, lo cual dificulta el hacer cosas que antes se hacían fácilmente, como caminar o subir escaleras. Probablemente, también producirá falta del aliento, cansancio o hinchazón de las piernas.

La debilidad del músculo cardíaco puede tener **diversas causas**: un ataque al corazón (infarto, angina de pecho), problemas con las válvulas del corazón, palpitaciones irregulares (arritmias), una infección, una enfermedad del músculo cardíaco, el consumo excesivo de alcohol, etc.

La presión arterial alta (hipertensión) puede ser también la causa de la insuficiencia cardíaca o puede empeorarla, ya que hace que el corazón tenga que esforzarse más para bombear la sangre al resto del cuerpo.

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad crónica; un paciente diagnosticado de insuficiencia cardíaca seguramente la padecerá el resto de su vida. Tomando la medicación indicada y realizando cambios saludables en sus hábitos de vida, el paciente:

- vivirá más tiempo
- tendrá menos síntomas
- evitará ingresar en el hospital
- mejorará su calidad de vida



Los síntomas principales de la insuficiencia cardíaca son la dificultad para respirar, el cansancio, el aumento rápido del peso y la disminución de la orina. Para poder determinar si una persona sufre esta enfermedad es necesario que el médico, además de tener en cuenta los síntomas, le pida una serie de pruebas: análisis de sangre, radiografía de tórax, electrocardiograma y ecocardiograma.

Es importante que un paciente con insuficiencia cardíaca avise a su médico si:

- tiene más dificultad para respirar cuando realiza las actividades que lleva a cabo normalmente
- nota dolor en el pecho
- se le hinchan las piernas o los pies
- tiene tos persistente
- nota que empeora el cansancio
- gana peso de manera rápida (1 kg en un día o 2 kg en dos o más días). Es recomendable controlarse el peso a diario o, como mínimo, tres veces por semana
- orina menos de lo que suele orinar
- necesita colocarse más almohadas para poder dormir
- pierde el conocimiento o se marea

¿Cómo puedo controlar la insuficiencia cardíaca?



Hay tres consejos clave para mantener un buen control de la insuficiencia cardíaca.

1. Tomar correctamente la medicación.

Es fundamental no dejar nunca la medicación indicada y no tomar ninguna medicación nueva sin consultar al médico.

2. Adoptar hábitos de vida saludables.

- Seguir una dieta saludable ayuda a controlar el peso y el nivel de colesterol. Es aconsejable cocinar los alimentos a la plancha, al horno, al vapor o al microondas.
- Es recomendable comer poca cantidad y hacerlo a menudo (5 comidas al día).
- Evitar el consumo de grasas saturadas y colesterol presentes en lácteos enteros (tomarlos desnatados), mantequillas y mantecas, carne roja y vísceras (hígados, callos, riñones...), embutidos, bollería industrial, comida precocinada y salsas industriales.
- Reducir el consumo de sal a 3 g al día. Es recomendable cocinar sin sal, utilizando otros condimentos para mejorar el gusto de los alimentos, como la pimienta, el limón, la mostaza, hierbas aromáticas, etc.
- También deben evitarse los alimentos que contienen mucha sal, como quesos y embutidos de todo tipo, refrescos y agua con gas, pastillas de caldo concentrado, bollería industrial, comida precocinada, pan normal (tomar pan sin sal), salsas industriales, aceitunas y encurtidos, salazones (anchoas, bacalao...), conservas y enlatados, y *snacks* y aperitivos salados (patatas «chips», frutos secos salados, etc.).

- Controlar la cantidad de líquido que bebe. El médico puede indicar al paciente qué cantidad de líquido es recomendable beber al día.
 - Hacer actividad física de forma regular (por ejemplo, andar) en función de la tolerancia. Se puede consultar al médico, si se quiere hacer otro tipo de ejercicio.
 - Disminuir todas aquellas situaciones que producen nerviosismo.
 - Dejar de fumar.
 - En ocasiones, algunos medicamentos pueden conducir al déficit o exceso de potasio. El potasio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. El médico es quien indicará al paciente si debe incorporar o retirar estos alimentos de su dieta.
 - Evitar el consumo de alcohol y de bebidas excitantes como el café, el té o las colas.
- 3. Tomar otras medidas importantes.**
- Mantener la presión arterial dentro de la normalidad.
 - Controlar el peso para evitarle un mayor trabajo al corazón y porque un aumento rápido de peso por retención de líquidos indica empeoramiento.
 - Vacunarse. Es importante vacunarse contra la gripe y la neumonía.



Para **complementar la información sobre la insuficiencia cardíaca**, puedes acceder con el móvil, utilizando este código QR, a la web del Institut Català de la Salut, que ha elaborado un folleto informativo sobre esta afección.

¿Cómo se trata la insuficiencia cardíaca?

Las bases del tratamiento son:

- Siempre que sea posible, se debe corregir la causa que provocó la insuficiencia cardíaca.
- Existen diversos fármacos que han demostrado mejorar la insuficiencia cardíaca, reduciendo los síntomas y evitando nuevos episodios de empeoramiento.
- En ocasiones, la implantación de un marcapasos o un desfibrilador puede ser de ayuda para mejorar los síntomas y reducir el riesgo de muerte súbita.
- Cuando todas las medidas anteriores han fracasado, una última opción es el trasplante de corazón.



Se utilizan cinco clases de medicación para tratar la insuficiencia cardíaca. Todas ellas mejoran el funcionamiento del corazón porque:

- **Relajan los vasos sanguíneos para que el corazón trabaje mejor** (p. ej., inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (IECA) o vasodilatadores). Cuando los vasos sanguíneos están relajados, la sangre circula más fácilmente y eso ayuda a disminuir la cantidad de sangre que se devuelve al corazón, para que este no trabaje con tanta fuerza.
- **Eliminan el líquido adicional que se ha acumulado en el cuerpo** (p. ej., diuréticos). El paciente orinará más para eliminar el exceso de líquidos; podrá respirar mejor y los tobillos y las piernas no se le hincharán.
- **Ayudan a fortalecer el corazón** para que pueda bombear mejor (p. ej., digoxina).
- **Disminuyen la frecuencia con la que el corazón se contrae** (p. ej., betabloqueantes).
- **Equilibran los minerales de la sangre que el cuerpo necesita para funcionar** (p. ej., potasio). También se puede compensar la pérdida de potasio secundaria al tratamiento con diuréticos, mediante dieta o con fármacos que ahorran potasio.

Es muy importante que el médico conozca todas las medicinas que toma el paciente, pues algunas pueden empeorar la insuficiencia cardíaca, como los antiinflamatorios, los corticoides, los antidepresivos tricíclicos, etc.

Referencias

Institut Català de la Salut (ICS). Departament de salut de la Generalitat de Catalunya. Insuficiencia cardíaca. Consejos para pacientes. Barcelona: ICS y Departament de salut de la Generalitat de Catalunya; 2008 [citado febrero 2019]. Disponible en: http://ics.gencat.cat/web/.content/documents/assistencia/consells_salut/insuficiencia_cardiaca_cast.pdf

Seton Heart Specialty Care and Transplant Center. Manual para pacientes con Insuficiencia Cardíaca [Internet]. Austin, Texas: Seton Heart Specialty Care and Transplant Center; 2008 [citado febrero 2019]. Disponible en: <https://docplayer.es/4973328-Manual-para-pacientes-con-insuficiencia-cardiaca-la-guia-completa-para-su-cuidado-diario.html>

Horwitz L, Krumholz H. Heart failure self-management [Internet]. Waltham, Massachusetts: UpToDate Inc.; 2018 [citado abril 2019]. Disponible en: <https://www.uptodate.com/contents/heart-failure-self-management>