



# X-Plain™

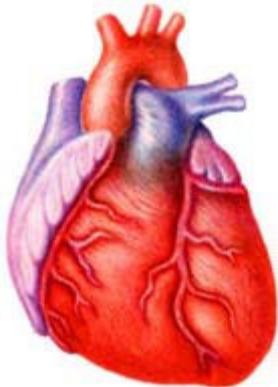
## Insuficiencia Cardíaca

### Sumario

La insuficiencia cardíaca congestiva es una afección común que afecta a casi 5 millones de americanos cada año. Casi 20% de los pacientes hospitalizados mayores de 65 años de edad sufren insuficiencia cardíaca.

Es posible controlar esta enfermedad cardíaca. Si no es controlada, la insuficiencia cardíaca puede causar incapacidad grave y muerte.

Este programa de educación al paciente le informará sobre la insuficiencia cardíaca congestiva y como controlarla.



#### **El corazón**

El corazón bombea la sangre a todos los órganos del cuerpo. Es un músculo altamente especializado que debe trabajar continuamente, sin descanso ¡por una vida entera!

El corazón tiene un lado derecho y un lado izquierdo. Cada lado tiene 2 cámaras: el atrio y el ventrículo. Hay válvulas especiales que dividen las cámaras y prohíben que la sangre fluya al revés.

Sangre llena de oxígeno llega de los pulmones y entra al atrio izquierdo. Ahí se queda hasta que la válvula mitral se abre y el atrio se contrae. Esto obliga a que la sangre entre al ventrículo izquierdo. La sangre es bombeada después al resto del cuerpo mediante la válvula aórtica y el vaso sanguíneo más grande del cuerpo, la aorta.

Después de que la sangre vuelve de circular por el cuerpo, entra al atrio derecho. De ahí, es bombeada al ventrículo derecho mediante la válvula tricúspide y después al pulmón mediante la válvula pulmonar.

En el pulmón, la sangre se llena de oxígeno y vuelve al atrio izquierdo, donde el ciclo entero comienza de nuevo.

El corazón necesita un suministro continuo de oxígeno y sangre para poder funcionar. Sangre llena de oxígeno es transportada al corazón mediante las arterias coronarias. Estas arterias se ramifican de la aorta.

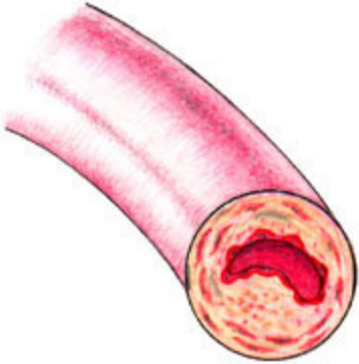
El corazón se contrae automáticamente de una manera muy coordinada. Células especiales en el atrio generan la corriente eléctrica necesaria para hacer que el atrio se contraiga.

La corriente eléctrica se esparce a los ventrículos mediante células especiales. Esto hace que los ventrículos se contraigan después de que los atrios se contraigan.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

## Insuficiencia cardiaca

La insuficiencia cardiaca es una condición en la que el corazón no puede bombear sangre al cuerpo a un ritmo normal. Un corazón saludable bombea 50% de la sangre que recibe en un latido; un corazón que sufre de insuficiencia cardiaca solo bombea 40% de la sangre que recibe en un latido.



Cuando el corazón no puede bombear toda la sangre que recibe, el exceso de fluido puede entrar en los pulmones y en otras partes del cuerpo.

La falta de sangre que se suministra al cuerpo y la acumulación de fluido son los causantes de los síntomas de insuficiencia cardiaca. Cuando el fluido se acumula en los pulmones, se llama congestión. Es por eso que esta enfermedad se llama *insuficiencia cardiaca congestiva*.

Hay varios niveles de insuficiencia cardiaca congestiva:

1. Leve
2. Regular
3. Grave
4. Muy grave

## Síntomas

Una de las primeras señales de insuficiencia cardiaca es un aumento de peso repentino debido a la acumulación de fluidos en los pies, las rodillas y las piernas.

Las personas con insuficiencia cardiaca pueden sentirse muy fatigadas y con falta de aire cuando hacen cosas que antes podían hacer con facilidad, tal como subir las escaleras. Cuando la insuficiencia cardiaca empeora, las personas se vuelven completamente incapacitadas, sin poder siquiera caminar por la casa.

Los fluidos se pueden acumular en la parte superior del cuerpo, tales como los pulmones y el abdomen. Las personas con insuficiencia cardiaca sentirán falta de aire debido a la acumulación de fluido en sus pulmones. Si esto sucede durante la noche, la persona se puede despertar sintiendo que está atragantada.

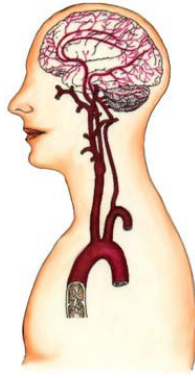
Por lo general, las personas que padecen de insuficiencia cardiaca se les hace difícil acostarse en la cama. Es posible que necesiten dormir con la cabeza elevada sobre varias almohadas.

Mientras que los fluidos se acumulan en los pulmones, los pacientes con insuficiencia cardiaca congestiva típicamente desarrollan una tos persistente que puede incluir mucosidad o sangre.

Si no se controla, la insuficiencia cardiaca congestiva puede ser muy debilitante, causando que el paciente se sienta muy cansado después de participar en actividades comunes, tales como caminar o comer.

Mientras que los fluidos continúan acumulándose en los pulmones, las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco también aumentan.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.



## Causas

La insuficiencia cardiaca puede ocurrir a cualquier edad, pero es más probable que se presente en personas mayores. Al envejecer, nuestro corazón se vuelve un poco más débil y los vasos sanguíneos se vuelven más estrechos.

En los niños, las anomalías del corazón son las causas más comunes de insuficiencia cardiaca. Las aperturas anormales entre el lado derecho y el lado izquierdo del corazón pueden causar insuficiencia cardiaca porque aumentan el trabajo del corazón.

Las enfermedades de las válvulas cardiacas también pueden causar insuficiencia cardiaca. La sangre puede filtrarse por una válvula defectuosa, causando que el corazón trabaje más y que se acumulen la sangre y los fluidos en los pulmones.

Con el tiempo, la hipertensión, o la presión sanguínea alta causa que el corazón haga más trabajo. Esto también puede llegar a causar insuficiencia cardiaca.

La enfermedad arterial coronaria puede causar insuficiencia cardiaca. La enfermedad arterial surge cuando depósitos de grasa se adhieren a las arterias coronarias. Esto causa que los vasos sanguíneos se estrechen y se tapen.

La primera señal de enfermedad arterial coronaria es un dolor del pecho llamado angina. Si una parte se bloquea completamente y el suministro de sangre a una parte del corazón para, ocurre un ataque cardiaco.

Los ataques cardiacos comúnmente causan insuficiencia cardiaca. Después de un ataque cardiaco, puede que una parte del corazón deje de funcionar. Esto causa que el corazón bombee menos, lo cual puede resultar en insuficiencia cardiaca congestiva.

En algunos casos, el corazón se infecta o se inflama y, por tanto, se debilita. Esta condición se llama *cardiomiopatía*. Esto también puede resultar en insuficiencia cardiaca congestiva.

## Diagnóstico

Para diagnosticar la insuficiencia cardiaca, el médico deberá obtener un historial médico. Él o ella le hará preguntas tales como:

¿Qué siente usted y cuándo le comenzaron estos síntomas?

¿Qué otros problemas médicos tiene usted?  
¿Qué tratamiento está recibiendo?

¿Alguno de sus familiares ha tenido problemas cardiacos? ¿Qué tipo de problemas?

Su médico también le puede hacer otras preguntas tales como:

¿Cómo es su vida diaria (su alimentación, su trabajo, cómo duerme)?

¿Cuáles son sus hábitos de salud (el ejercicio, la dieta, el consumo de tabaco, el alcohol y las drogas ilícitas)?

Es importante que usted sea bien sincero cuando responda a esta clase de pregunta.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

El médico le hará un examen físico y pedirá que se le haga una radiografía de su pecho. Además, puede ser necesario hacerle un trazado cardíaco, llamado un EKG, y un examen de imágenes del corazón, llamado un ecocardiograma.



### Opciones de tratamiento

El tratamiento para la insuficiencia cardíaca depende de varios factores, tales como:

1. la causa
2. la gravedad de esta
3. la salud del paciente

A veces, la insuficiencia cardíaca es causada por anomalías específicas en las válvulas del corazón o por el corazón mismo. La cirugía para reemplazar la válvula o cerrar el agujero entre las cámaras del corazón quizá logre curar la insuficiencia cardíaca.

Sin embargo, la *mayoría* de los pacientes, no se pueden curar de la insuficiencia cardíaca. Tan sólo se puede controlar con medicamentos y efectuando cambios en el estilo de vida.

Cambios en los hábitos y en el estilo de vida, tales como descansar para que la presión sanguínea vuelva a un nivel normal, pueden ayudar a reducir la cantidad de trabajo que hace el corazón.

Para los pacientes con insuficiencia cardíaca por arterias coronarias bloqueadas, el abrir o desviar las arterias puede dar suficiente alivio al corazón.

Cuando la insuficiencia cardíaca congestiva es extremadamente grave, un trasplante cardíaco puede ser el último recurso para los pacientes que pueden someterse a esta cirugía.

### Medicamentos

Si se recetan medicamentos para tratar la insuficiencia cardíaca congestiva, estos son específicos para los síntomas del paciente, la gravedad de la insuficiencia cardíaca y la condición de salud del paciente. El médico tiene varios tipos de medicamentos a escoger.

El médico puede comenzar con un medicamento y después agregar otros para descubrir cuál es la combinación adecuada de medicinas.

Un paciente siempre deberá avisarle a su médico sobre cualquier medicamento que esté tomando, incluyendo los medicamentos que se pueden tomar sin receta. De esta manera, él o ella puede asegurarse de que se le recetó la mejor combinación de medicamentos para tratar la insuficiencia cardíaca.

El médico le explicará los efectos secundarios posibles del medicamento recetado. Se debe notificar al médico si surge cualquier efecto secundario.

Hay 3 tipos de medicamentos disponibles para tratar la insuficiencia cardíaca. Estos medicamentos se toman por vía oral.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.



Ciertos medicamentos para la insuficiencia cardiaca, conocidos como *vasodilatadores*, le permiten al corazón bombear la sangre más fácilmente mediante el relajamiento o la dilatación de los vasos sanguíneos.

Los siguientes son algunos tipos de vasodilatadores:

1. captopril
2. enalapril
3. hidralacina

Los efectos secundarios de los vasodilatadores incluyen:

1. vértigo
2. mareos
3. erupciones de la piel

Otro tipo de medicamento para la insuficiencia cardiaca ayuda a remover el exceso de fluido y la sal del cuerpo. Estas drogas se llaman *diuréticos*. Cuando se toman diuréticos, el paciente deberá comer comidas que sean ricas en potasio, tales como las bananas, jugo de naranja y las pasas.

Algunos tipos de diuréticos incluyen:

1. furosemida
2. tiazida

3. hidroclorotiacida

Los efectos secundarios de los diuréticos incluyen:

1. vértigo
2. incontinencia urinaria
3. erupción de la piel
4. calambres en las piernas
5. un tipo de artritis llamada *gota*

Un tercer tipo de medicamento para la insuficiencia cardiaca, conocido como las *medicinas digitálicas*, le ayudan al corazón a fortalecer sus latidos permitiéndole que bombee más sangre. El médico ajusta la dosis de acuerdo a cada paciente. El exceso de medicinas digitálicas en el cuerpo puede causar náusea, visión borrosa, confusión, latidos cardiacos rápidos y pérdida del apetito.

Estudios recientes han descubierto los beneficios de medicamentos intravenosos, en particular uno llamado dobutamina. Los medicamentos intravenosos se administran mediante un catéter que se inserta en la vena. Estos medicamentos se recetan en casos de insuficiencia cardiaca grave y ayudan a fortalecer al corazón.

Los pacientes que toman medicamentos intravenosos suelen tener una línea intravenosa especial, o *portal*, insertado quirúrgicamente. Mediante ese portal, los pacientes pueden tomar medicamentos intravenosos en sus casas o en un lugar para pacientes ambulatorios. La dobutamina se puede tomar continuamente o unas pocas veces por semana.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.



## Cambios en el estilo de vida

Los siguientes son 11 hábitos para llevar una vida saludable que ayudan a controlar la insuficiencia cardiaca. Si usted no sufre de insuficiencia cardiaca, estos hábitos le ayudarán a prevenir la insuficiencia cardiaca congestiva.

1. No consuma mucha sal. La sal causa que los fluidos se acumulen en el cuerpo. Al reducir la cantidad de sal que consume, usted podrá reducir la hinchazón y la acumulación de fluido en los pulmones. Las comidas congeladas y enlatadas y las carnes procesadas contienen mucha sal.
2. Manténgase físicamente activo. Trate de ser lo más físicamente activo posible, pero manténgase dentro de los límites de lo que su salud le permite. Hable con su médico sobre los tipos de actividades en las que usted podrá participar. La insuficiencia cardiaca suele afectar al nivel ideal de actividad para la mayoría de los pacientes.
3. Pierda peso si está sobrepeso.
4. Lleve una dieta sana y balanceada, rica en fibras y baja en grasa.
5. Chequee su presión sanguínea regularmente. Si su presión está alta, contrólela

evitando comidas que tengan mucha sal y tomando los medicamentos recetados.

6. No fume.
7. Controle su colesterol. Si tiene el colesterol alto, contrólelo con una dieta saludable y posiblemente con medicamentos.
8. No use drogas ilícitas y evite el consumo de bebidas alcohólicas. Trate de reducir el consumo de alcohol a una bebida diaria o elimine el consumo de alcohol completamente.
9. Chequee el nivel de azúcar en su sangre. Si está alta, contrólela.
10. Duerma lo suficiente por las noches y descanse frecuentemente.
11. Controle el estrés en su vida.

## Resumen

La insuficiencia cardiaca es una enfermedad que afecta a millones de americanos. Si no se controla, puede progresar, lo cual puede resultar en la incapacidad y a veces la muerte.

Gracias a los avances médicos, los proveedores de salud pueden ayudar a los pacientes a controlar la insuficiencia cardiaca. Para la mayoría de los pacientes, el tratamiento consiste en tomar medicamentos y adoptar un estilo de vida más saludable.

Para muchos pacientes, tomar medicamentos diariamente es la parte más importante de controlar la insuficiencia cardiaca. Los medicamentos se deben tomar según se recetan y cualquier efecto secundario se debe comunicar al médico.

Sus proveedores de salud están disponibles para ayudarle a usted a hacer cambios en su

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

estilo de vida que cumplan con sus necesidades. Usted también puede buscar la ayuda de familiares y amigos para que le ayuden a ajustarse a esos cambios.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.