



¿Cómo vivir con insuficiencia cardíaca?

En la actualidad, aproximadamente 5.7 millones de personas en los Estados Unidos sufren de insuficiencia cardíaca. De hecho, es una de las razones más comunes de hospitalización de personas de 64 años de edad o más.

Afortunadamente, la insuficiencia cardíaca se puede tratar. Podrá llevar una vida cómoda si recibe buena atención médica, sigue las indicaciones del médico y aprende sobre la insuficiencia cardíaca.

Usted puede ayudar tomando los medicamentos como los recetó el médico y siguiendo los planes de alimentación y ejercicios.



Siguiendo el consejo de su médico y tomando los medicamentos según las indicaciones son pasos importantes para la gestión de su insuficiencia cardíaca.

¿Qué medicamentos debo tomar?

El objetivo del tratamiento contra la insuficiencia cardíaca es lograr más tiempo de vida y con mejor calidad. Al tratar las causas de la insuficiencia cardíaca con medicamentos puede disminuir el cansancio (fatiga), la falta de aire y la hinchazón. También ayuda a mejorar el nivel de energía para que pueda estar físicamente activo.

A continuación se detallan algunos ejemplos de medicamentos que se pueden recetar:

- 1. Inhibidor de la enzima convertidora de la angiotensina (ECA):** reduce la presión arterial y el esfuerzo del corazón.
- 2. Bloqueador del receptor de la angiotensina (BRA):** reduce la presión arterial.
- 3. Inhibidor de la neprilisina y del receptor de la angiotensina (ARNI):** mejora la apertura de las arterias y el flujo sanguíneo, reduce la retención de sodio (sal) y disminuye el esfuerzo del corazón.
- 4. Diuréticos:** ayudan a que el cuerpo elimine el agua y sodio adicional.
- 5. Bloqueador beta:** reduce la presión arterial y

disminuye el ritmo cardíaco.

- 6. Digoxina:** ayuda a que el corazón bombee mejor la sangre.
- 7. Vasodilatador:** reduce la presión arterial relajando los vasos sanguíneos y permitiendo que se abran (se dilaten).

¿A qué debo prestar atención?

Comuníquese inmediatamente con su médico si...

- Aumenta 3 libras o más en aproximadamente un día.
- Observa que sus pies, tobillos u otras partes del cuerpo están hinchadas.
- Le cuesta respirar.
- No puede hacer algo que podía hacer el día anterior.
- Tiene “influenza”.
- Tiene fiebre.
- Tiene dolor en el pecho.

Si experimenta alguna de las siguientes situaciones puede que su corazón no esté funcionando bien:

- Expulsar mucosidad rosácea con rastros de sangre al toser

(continuado)



- Confusión, dificultad para pensar o mareos.
- Cambios en los hábitos alimenticios o en el apetito.

¿Qué puedo hacer?

- Visite al médico y siga sus indicaciones.
- Lea las etiquetas de los alimentos y evite aquellos que tienen alto contenido de sodio (sal).
- Comience un plan de ejercicio aeróbico recomendado por su médico.
- ¡Mantenga el interés y el optimismo!

Los consejos de mi médico

Pídale a su médico que complete los espacios en blanco con recomendaciones que le ayudarán a recuperarse.

Notas sobre medicamentos: _____

Notas sobre la dieta: _____



Colabore con su médico para desarrollar un plan de ejercicio que sea adecuado para usted.

Notas sobre ejercicios: _____

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Cómo me puede ayudar mi familia?

¿Debo hacer reposo?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdeltcorazon** para aprender más.



**American
Heart
Association®**
es por **la vida™**