

Como Controlar la Insuficiencia Cardíaca

¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad cuando el corazón no puede bombear sangre al resto del cuerpo muy bien. **Los síntomas comunes incluyen:** dificultad para respirar, cansancio, hinchazón en las piernas, tos, sibilancia, dolor de estómago y náuseas. Normalmente, no hay cura para la insuficiencia cardíaca, pero obtener tratamiento médico es muy importante y puede ayudarle a sentirse mejor.



¿Qué puedo hacer sobre la insuficiencia cardíaca?

1. En casa.

Hable con su médico sobre hacer cambios en su vida. Algunos ejemplos son:



- Comiendo saludable.



- Haciendo algún tipo de ejercicio.



- Perdiendo o manteniendo su peso.



- Limitando la cantidad de sal en su alimento - puede hacer que el cuerpo retenga agua.



- Si usted fuma, déjelo.



- Evitando el alcohol.

2. Aprenda cómo funciona su medicina para la insuficiencia cardíaca.

Hay 3 medicinas principales que los médicos usan para tratar la insuficiencia cardíaca.

Diuréticos: Ayudan a eliminar los fluidos extras que hacen que se hinchen los pies y tobillos.

Inhibidores ACE: Relajan los vasos sanguíneos y los hacen más anchos para que la sangre pueda circular más fácilmente; reducen la posibilidad de muerte temprana; y retrasan la enfermedad.

Betabloqueadores: Protegen al corazón al hacer su latido más lentos; reducen la posibilidad de muerte temprana, y mejoran la calidad de vida de la persona.

Pueden usarse otras medicinas como los anticoagulantes o diluyentes de la sangre para prevenir un derrame cerebral y ataque cardíaco. Evitan que se formen coágulos de sangre.

Como Controlar la Insuficiencia Cardíaca

3. Entienda y siga su tratamiento recomendado.

- Obtenga tratamiento para la presión arterial alta, diabetes y colesterol alto, si lo necesita.
- Algunas medicinas pueden empeorar su insuficiencia cardíaca. Dígale a su médico acerca de todas las medicinas que está tomando, incluyendo medicamento sin receta.
- Tenga un plan de emergencia a la mano y compártalo con su familia – escriba los nombres y teléfonos de todos sus médicos, sepa a quién llamar, a qué hospital ir, qué medicamento tomar y cuándo, etc.

Si está tomando medicamentos, llame a su médico si siente alguno de estos efectos secundarios:

- Calambres musculares
- Aumentado de peso rápido
- Falta de aliento mientras está en reposo
- Aumento de la hinchazón de las piernas o los tobillos
- Hinchazón o dolor en el abdomen
- Tos frecuente y seca
- Pérdida del apetito
- Sentirse cansado todo el tiempo



Tenga en mente:

- Su médico puede recetarle uno o más medicamentos.
- La medicina para la insuficiencia cardíaca puede ser costosa. Pregúntele a su médico sobre la medicina genérica u otras opciones más accesibles.