

Información para pacientes sobre la Insuficiencia cardíaca

¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

Insuficiencia cardíaca quiere decir que su corazón tiene menos capacidad de la que debería para bombear sangre. Como consecuencia de esto puede aparecer dificultad para realizar alguna actividad física como caminar o subir escaleras y probablemente sentirá que le falta el aliento (disnea).

La insuficiencia cardíaca es un problema frecuente que puede afectar a personas de todas las edades, aunque aparece más en personas mayores. Es una enfermedad crónica para la cual no hay curación pero realizando cambios en su forma de vida y tratándola adecuadamente puede conseguir una mejoría importante en su calidad de vida, así como prolongar ésta.



Su corazón tiene menos capacidad de lo que debería para distribuir sangre por todo su cuerpo, por eso no va a poder hacer todas las actividades que antes realizaba.

Cumpliendo bien el tratamiento y realizando pequeños cambios en su forma de vida va a vivir más y mejor.

¿Cuáles son sus causas?

Las causas más frecuentes de la insuficiencia cardíaca son:

- Enfermedad de las arterias coronarias (cardiopatía isquémica): esto es el estrechamiento de las arterias que riegan el corazón debido a depósito de grasas y daño en su pared. Cuando la obstrucción al paso de la sangre es total se produce el infarto de miocardio, como consecuencia de ello hay una falta de oxígeno y daño en una zona del músculo cardíaco, lo cual va a provocar una dificultad para contraerse y para expulsar sangre de forma adecuada. Si su problema es éste, seguramente se va a poder beneficiar de la cirugía.
- Tensión arterial alta (hipertensión, HTA): cuando la presión de las arterias del cuerpo está elevada o mal controlada, el corazón tiene que hacer un esfuerzo mayor para bombear sangre y con el tiempo se debilita.
- Alteración del músculo cardíaco (miocardiopatía): Puede ser ocasionada por abuso de alcohol, drogas o por infecciones víricas. En ocasiones la causa no llega a conocerse.
- Enfermedades de las válvulas cardíacas (valvulopatías): ante cualquier defecto en las válvulas cardíacas, el corazón tiene que trabajar con mayor dificultad y a la larga no consigue trabajar de forma eficaz. Seguramente le sugerirán tratamiento quirúrgico.
- Otros problemas que solos o acompañados pueden llevar a una insuficiencia cardíaca: enfermedades cardíacas de nacimiento, enfermedades pulmonares o bronquiales avanzadas, anemia severa y funcionamiento excesivo del tiroides.

En la actualidad las causas más frecuentes son la cardiopatía isquémica y la hipertensión arterial. En algunas ocasiones no se llega a saber la causa de la insuficiencia cardíaca. Sin embargo, conocer la causa no es tan importante como lo que se puede hacer para ayudarle en caso de que padezca esta enfermedad.

Las dos causas más frecuentes de Insuficiencia Cardíaca son la cardiopatía isquémica y la hipertensión arterial.

¿Qué podemos hacer para controlar la insuficiencia cardíaca?

Para controlar su insuficiencia cardíaca debe seguir cuidadosamente las instrucciones y recomendaciones de su médico. Se pueden aliviar los síntomas y mejorar su situación con el uso de medicamentos y ciertos cambios en la rutina de vida.

Por tanto el control de su enfermedad incluye cambios que se refieren a:

1. Hábitos y estilo de vida.
2. Dieta.
3. Ejercicio físico.
4. Tratamiento farmacológico.
5. Tratamiento quirúrgico.



1. Hábitos y estilo de vida:

Cuando una persona padece de insuficiencia cardíaca, seguramente tendrá que hacer cambios en su forma de vida y en sus hábitos para mantener la salud y retrasar el progreso de la enfermedad.

Reflexione sobre la necesidad de realizar algunos cambios, tales como:

- Cocine sin sal y sin grasas. Evite las comidas demasiado pesadas.
- Evite el alcohol. Hay un grupo de enfermedades cardíacas relacionadas totalmente con su consumo. Tampoco son recomendables las bebidas excitantes como café, té y bebidas de cola.
- No fume. El tabaco es un veneno para su salud, estropea las arterias del cuerpo, especialmente las del corazón. Generalmente no resulta fácil dejarlo, su médico puede proporcionarle ayuda.
- Vigile su peso. Para ello compre una báscula precisa y úsela todos los días al despertar, después de orinar pero antes de desayunar y vestirse. Anote los resultados en un cuaderno.
- Cumpla estrictamente las indicaciones de su médico sobre su tratamiento
- Realice ejercicio físico, si su situación lo permite.
- Evite estar en contacto con personas que tienen resfriados.
- Vacúnese regularmente contra la gripe y enfermedad neumocócica.
- Planifique su actividad laboral de tal manera que sus tareas y obligaciones no le agobien en exceso. Disfrute del tiempo libre, camine, lea, converse, haga pasatiempos...
- En los momentos de reposo, intente relajarse y disfrute del silencio. Si tiene problemas de sueño evite las siestas y adelante el horario de la cena.
- Si piensa viajar, tenga cuidado con los cambios en las comidas y con el efecto de la temperatura y la humedad. Debe de cuidar la cantidad de líquidos que bebe, controlar la cantidad que orina y ajustar el uso de diuréticos. Antes del viaje consulte a su médico, seguramente le dará algunos consejos para evitar descompensaciones de su enfermedad.

Organice su rutina diaria en función de su situación clínica, puede que la insuficiencia cardíaca no le ocasione ningún tipo de limitación en sus etapas iniciales, pero puede que su vida esté muy limitada. Los cambios en las rutinas de la vida diaria pueden ser positivos e interesantes.

- Cocine sin sal ni grasa.
- Cuidado con la dieta si come fuera de casa o va de viaje.
- Evite el alcohol y el tabaco.
- Controle su peso diariamente.
- No deje de tomar su tratamiento.
- Haga ejercicio físico si su situación lo permite.
- Vacúnese de forma regular de la gripe y neumococo.
- Adecue su actividad laboral a su capacidad.

2. Dieta:

No es preciso cambiar todos sus hábitos alimenticios al mismo tiempo, esto es una meta condenada al fracaso. Es mejor establecer pequeños cambios que a la larga conseguirán grandes resultados. Uno de los objetivos fundamentales de la dieta es reducir la obesidad.

La mayoría de las personas saben que una dieta baja en sal y en grasas es buena para la salud pero pocas personas conocen las razones y sobre todo las cantidades recomendables. Analicemos éste tipo de sustancias:

La Sal:

Uno de los componentes de la sal que tomamos con los alimentos, es el sodio (se representa Na), éste es un mineral necesario en pequeñas cantidades para algunos procesos del cuerpo. Demasiado aporte de sal, aumenta su tensión arterial. Esto a la larga va a producir un estrechamiento de las arterias haciendo que su corazón tenga que trabajar con mas dificultad.

Por otro lado también provoca retención de líquidos, de este modo sus tobillos se hincharan, y tendrá mayor dificultad para respirar.

Si usted tiene problemas cardíacos, no añada más dificultades a su corazón, ¡Ayúdelo!. Reducir el consumo de sal a menos de 2'5 gramos/día (equivale a una cucharadita de café para todo el día), es un objetivo fundamental.

Lea estos consejos atentamente y procure seguirlos:

Consejos para una dieta sin sal

- Cocine sin sal.
- Retire el salero de la mesa.
- Utilice condimentos para mejorar el sabor como ajo, perejil, vinagre, limón y hierbas aromáticas (romero, tomillo...).
- No utilice condimentos que sepan salados como el AVECrem y Starlux.
- Evite comidas con alto contenido en sal (que aparecen en la siguiente tabla).
- Debe saber que todos los alimentos enlatados, congelados, precocinados y comidas rápidas tienen sal.
- Lea las etiquetas de los ingredientes de los alimentos y busque el contenido de sal o sodio (Na), hágalo también con el agua y otras bebidas embotelladas. Escoja siempre para beber agua del grifo, las aguas minerales tienen, en general, alto contenido en sal.

Alimentos prohibidos por su alto contenido en sal

- Pan y bollería (compre pan sin sal).
- Embutidos: chorizo, salchichón, mortadela, lomo, salchichas tipo frankfurt, jamón serrano y jamón cocido (tipo York).
- Salsas tipo mayonesa, mostaza o ketchup.
- Todas las conservas: latas de tomate, latas de espárragos, sardinas en lata, atún en lata. En definitiva todos los alimentos enlatados.
- Todos los alimentos congelados: verduras congeladas, guisantes, pescado congelado..
- Leche en polvo y leche condensada.
- Quesos de todos los tipos, salvo el queso fresco del tipo Burgos "sin sal".
- Aperitivos: patatas chips, aceitunas, anchoas y frutos secos.
- Bebidas embotelladas incluida el agua.

Las grasas:

Las grasas son esenciales para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Hay tres tipos distintos:

- Grasas monoinsaturadas como el aceite de oliva (líquidas a temperatura ambiente).
- Grasas poliinsaturadas como el aceite de girasol o de maíz (líquidas a temperatura ambiente).
- Grasas saturadas como las grasas animales (sólidas a temperatura ambiente).



La mayoría de las comidas tienen de los tres tipos de grasas pero en diferentes cantidades. Los dos primeros grupos de grasas son buenas y necesarias para el organismo, el mayor problema lo constituyen las grasas saturadas.

El colesterol es una grasa que está presente en la sangre, la mayor parte se forma en nuestro hígado a partir de las grasas que comemos y cumple diversas funciones en la formación de células y tejidos. Si comemos muchas grasas saturadas se eleva el contenido de colesterol en la sangre y éste, junto a otras grasas, se deposita en el interior de los vasos sanguíneos y con el tiempo obstruyen el paso de la sangre, de este modo una zona de nuestro cuerpo no va a recibir la sangre necesaria (se produce la angina, el infarto o la trombosis).

En la siguiente tabla vemos los alimentos que debe evitar. Su alto contenido en grasas saturadas y colesterol hacen que no sean saludables.

Alimentos ricos en grasas y colesterol que debe de evitar:

- Embutidos: chorizo, salchichón, mortadela, salchichas tipo Frankfurt, jamón cocido y jamón serrano salvo la parte magra.
- Leche entera. Utilice leche semidesnatada o desnatada.
- Derivados lácteos como mantequilla y todos los quesos. Utilice margarina de girasol ó de maíz en cantidad moderada.
- Productos de pastelería y bollería como las tartas, pasteles, magdalenas, sobaos y croissant.
- Carnes rojas: cerdo, vaca, buey, cordero, pato y vísceras en general (riñones, mollejas, sesos..). Sin embargo puede comer ternera sin grasa, pollo retirando la piel para cocinarlo y conejo. Puede comer todo tipo de pescados incluidos los azules.
- Yema de huevo.
- Fritos y rebozados.

Cambiar sus hábitos alimenticios puede ser complicado. La meta es conseguir reducir el contenido de sal y de grasas de su alimentación y al mismo tiempo tratar de mantener el mejor sabor.

A la hora de cocinar, es mucho mejor para su salud usar el microondas, el horno o cocer los alimentos; En caso de tener que freírlos, evite los rebozados y utilice la modalidad "a la plancha". Otro aspecto a tener en cuenta es la cantidad de líquidos que puede tomar, debido precisamente a la retención de líquidos propia de los pacientes con insuficiencia cardiaca, es probable que su médico le haga ciertas recomendaciones al respecto, tales como controlar la cantidad que ingiere (nos referimos al total de líquidos, no solo agua sino zumos, café con leche, sopas, caldos..) y controlar la cantidad que orina diariamente.

Si está tomando diuréticos, es decir medicamentos para orinar más, puede que disminuyan las cifras de potasio en sangre ya que este se elimina por la orina. El potasio es una sustancia esencial para el organismo, es por ello que a veces le recomendaran suplementos de potasio en forma de pastillas, jarabes o a través de alimentos ricos en él como las frutas y verduras frescas (sobre todo kiwi, plátano y tomate crudo). Otras veces ocurre lo contrario, bien por un mal funcionamiento del riñón o bien por tomar medicamentos que elevan el nivel de potasio en sangre, nos podemos encontrar con un exceso de éste y tan malo es para su salud el exceso como el defecto de potasio. Su médico, a través de un análisis de sangre comprobará de vez en cuando que su nivel es el correcto.

Asimismo su médico o enfermera le pueden aclarar cualquier duda sobre la dieta más adecuada a sus gustos y posibilidades.

3. Ejercicio físico:

Es mejor para las personas que padecen insuficiencia cardiaca mantenerse activas, como regla general. Esto parece una contradicción, pero no es así. El ejercicio moderado realmente puede ayudar al corazón

a ponerse "mas fuerte".

Realice ejercicio físico de acuerdo a las recomendaciones y limitaciones que le indique su médico. Los ejercicios físicos incluyen fundamentalmente caminar, andar en bicicleta y nadar.

El ejercicio físico mejora los síntomas, ayuda a perder peso y a reducir el nivel de colesterol, mejora la circulación y disminuye el estrés y tensión.

Debe seguir las siguientes recomendaciones:

- Utilice ropa cómoda y zapatos deportivos con cordones.
- Comience de forma gradual, siempre bajo la supervisión de su médico, por ejemplo, caminar 15 minutos 3 días por semana, establezca días fijos (lunes, miércoles y viernes) de ésta forma se acordará mejor; Dependiendo de la tolerancia podrá aumentar el recorrido. Procure ir acompañado de un familiar o un amigo, siempre será menos aburrido.
- Sea constante. Intente hacer ejercicio siempre a la misma hora, acabará convirtiéndose en una rutina.
- Anote en un calendario o diario lo que camina, la distancia, el tiempo empleado y como se encuentra. Si es posible cambie de actividad (andar en bicicleta, nadar) y de recorrido para hacerlo menos monótono.
- Evite los ejercicios bruscos y violentos, así como los deportes de competición o aquellos esfuerzos que le produzcan falta de aire o dolor torácico.
- En términos generales no use el autobús si puede ir caminando, no use el ascensor si puede subir las escaleras andando.



Si su situación clínica lo permite debe seguir éstos consejos porque se va a sentir mucho mejor.

Signos de Alarma

A pesar de que no es común que presente cambios repentinos en sus síntomas, es importante que sepa reconocer los signos de alarma y que debe hacer si estos se presentan. Estos signos de alarma son:

Signos de alarma en la Insuficiencia Cardíaca	
<ul style="list-style-type: none"> • Ganancia de peso rápida: 1 kilo en un día ó más de 3 en una semana. • Hinchazón de pies, tobillos o piernas. • Disminución de la cantidad total de orina. • Dificultad para respirar sobre todo con menor ejercicio o en reposo. • Necesidad de aumentar el número de almohadas al dormir. • Tos irritativa persistente. • Dolor en el pecho. • Cansancio intenso. 	

Si nota dolor en el pecho, siente cansancio intenso o nota cualquiera de los demás signos de la tabla debe avisar a su médico, en el primer caso con urgencia.

	<p>Este folleto es el resumen de un manual más amplio: La insuficiencia cardíaca. Manual práctico para pacientes y cuidadores. Elaborado por El Área del Corazón y la Unidad de Hospitalización a Domicilio del Complejo Hospitalario "Juan Canalejo" y Marítimo de Oza - SERGAS - A Coruña - España.</p> <p>Nuestro sincero agradecimiento a los pacientes, familiares y profesionales sanitarios que han colaborado con la revisión de este texto.</p>
--	---

Autores:**Begoña Aldámiz-Echevarría Iraúrgui**

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
Médico adjunto de la Unidad de Hospitalización a Domicilio.
Complejo Hospitalario "Juan Canalejo", SERGAS, A Coruña - España.

Alfonso Castro Beiras

Especialista en Cardiología.
Jefe de Servicio de Cardiología. Área del Corazón.
Complejo Hospitalario "Juan Canalejo", SERGAS, A Coruña - España.

Fernando Lamelo Alfonsín

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
Médico adjunto de la Unidad de Hospitalización a Domicilio.
Complejo Hospitalario "Juan Canalejo", SERGAS, A Coruña - España.

Guillermo Mourenza Díaz

Supervisor de Enfermería de la Unidad de Hospitalización a Domicilio.
Complejo Hospitalario "Juan Canalejo", SERGAS, A Coruña - España.

José Ángel Rodríguez Fernández

Especialista en Cardiología.
Médico adjunto de Cardiología. Área del Corazón.
Complejo Hospitalario "Juan Canalejo", SERGAS, A Coruña - España.

Miguel Ángel Silva César

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
Médico adjunto de la Unidad de Hospitalización a Domicilio.
Complejo Hospitalario "Juan Canalejo", SERGAS, A Coruña - España.

Luciano Vidán Martínez

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
Jefe de la Unidad de Hospitalización a Domicilio.
Complejo Hospitalario "Juan Canalejo", SERGAS, A Coruña - España.