

Insuficiencia Cardíaca

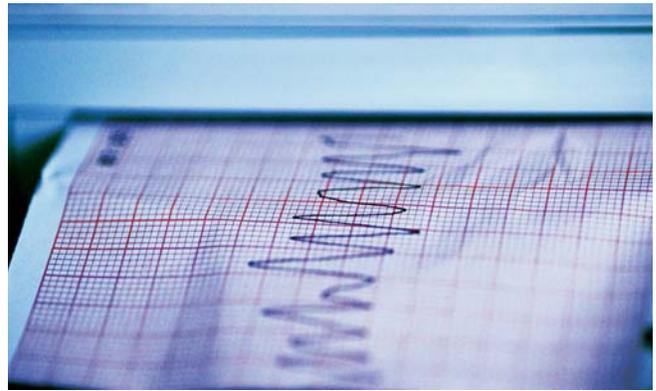
- La insuficiencia cardíaca es una enfermedad crónica. Eso significa que no puede ser curada, pero con la atención adecuada puede ser tratada y controlada.
- La insuficiencia cardíaca afecta aproximadamente a 5 millones de estadounidenses, y casi 400.000 nuevos casos se diagnostican cada año. Esta es la causa principal de hospitalización entre las personas mayores de 65 años de edad.
- La insuficiencia cardíaca es el diagnóstico de ingreso más frecuente en la población con Medicare.
- La insuficiencia cardíaca se produce conforme pasa el tiempo. El músculo del corazón se debilita, y su corazón tiene menos capacidad para bombear la sangre a todo su organismo.

¿Qué produce la insuficiencia cardíaca?

Todo lo que puede debilitar su corazón y disminuir su capacidad para bombear normalmente la sangre puede producir insuficiencia cardíaca. La mayor parte de pacientes con insuficiencia cardíaca tienen formas subyacentes de insuficiencia cardíaca, especialmente cardiopatía isquémica (CAD, por sus siglas en inglés). Eso complica el tratamiento y diagnóstico de la insuficiencia cardíaca. La insuficiencia cardíaca por lo general tiene un nivel de diagnóstico bajo durante las etapas tempranas, sin embargo, el diagnóstico y tratamientos tempranos pueden prevenir complicaciones.

¡Conozca los síntomas! Generalmente el diagnóstico erróneo ocurre debido a que los síntomas de insuficiencia cardíaca pueden ser confundidos con signos normales de envejecimiento.

- Fatiga
- Dificultad para respirar o tos
- Sentirse cansado, débil o mareado
- Retención de líquidos
- Hinchazón de las manos y parte inferior de las piernas, o aumento de peso
- Sensación de flatulencia
- Pérdida del apetito
- Frecuencia cardíaca irregular
- El líquido también puede acumularse en sus pulmones. A esto es lo que se conoce como "congestión"



Es importante que le informe a su médico tan pronto como sus síntomas comiencen. Tendrá menos probabilidad de terminar en el hospital y podrá mantener su corazón ¡sano y fuerte!

Es posible que escuche el término "**Reestructuración cardíaca**" en su experiencia con la insuficiencia cardíaca. Ese término se refiere a cuando su corazón cambia de forma volviéndose más grande, más delgado, y por consiguiente más débil. Esta es la razón por la que las personas tienen esos síntomas.

Insuficiencia cardíaca Sistema de clasificación

De la Asociación de cardiología de New York (NYHA)

CLASE I - No hay limitación y no hay síntomas con la actividad física ordinaria.

Clase II - Ligera limitación y síntomas con la actividad física ordinaria.

Clase III - Limitación más pronunciada debido a los síntomas, aun con menos que la actividad física ordinaria. Cómodo sólo cuando está en reposo.

Clase IV - Limitación de la actividad física importante a completa. Los síntomas se presentan con cualquier grado de actividad física y también en reposo.

¿Qué acerca de los diferentes tipos?

- La insuficiencia cardíaca sistólica es el tipo más importante. Se le llama así cuando su corazón no puede contraer sus ventrículos con la suficiente fuerza como para expulsar la mayoría de la sangre, y se mide por la fracción de eyección. La fracción de eyección mide la cantidad de sangre expulsada del ventrículo izquierdo. Su proveedor de atención primaria podría comenzar a mostrar inquietud si la lectura de su fracción de eyección es menor que 40 por ciento.

- La insuficiencia cardíaca diastólica es cuando los ventrículos inferiores del corazón no pueden llenarse adecuadamente.

Diagnóstico

Para diagnosticar la insuficiencia cardíaca se usan principalmente dos pruebas:

- El ecocardiograma usa ondas de sonido para visualizar las cavidades del corazón y medir la función cardíaca. Esto mide la fracción de eyección y cuánto ha evolucionado la enfermedad.
- El electrocardiograma (ECG) monitorea las señales eléctricas en el corazón y determina si los medicamentos que controlan la frecuencia cardíaca son necesarios.

Medicamentos

Dependiendo del tipo y de la gravedad de insuficiencia cardíaca, su médico recetará los medicamentos más apropiados para usted.

Los tratamientos recetados más comúnmente son:

DIURÉTICOS – Conocidos también como “comprimidos para expulsar líquido”, eliminan del cuerpo el líquido extra y previenen la hinchazón. Los diuréticos aumentan la velocidad de formación de orina.

INHIBIDORES DE LA ECA – Ayudan a prevenir que los vasos sanguíneos se estrechen.

BETABLOQUEANTES – Disminuyen la frecuencia cardíaca y reducen la presión arterial bloqueando factores que causan que los vasos sanguíneos se estrechen.

NITRATOS - Dilatan los vasos sanguíneos del organismo permitiendo que mejore el flujo de sangre.

POTASIO – Ayuda a controlar su ritmo cardíaco y ayuda a que sus músculos funcionen normalmente. El potasio es especialmente importante si está recibiendo diuréticos, los cuales pueden causar que su cuerpo pierda demasiado potasio.

Hable con su médico si tiene algo de lo siguiente...

- Dificultad para respirar que empeora
- Aumenta 2-3 libras en 1 día, o 5 libras en 1 semana
- Nueva hinchazón de los pies, tobillos o piernas
- Tos o sibilancias en la noche, o necesita dormir recostado o sentado usando dos o más almohadas

- Dolor en el pecho o sensación de pesadez en su pecho
- Efectos secundarios de su medicamento
- No puede bajar de peso

Y más importante...

¡Autocontrol!

Usted puede mejorar su propia calidad de vida enormemente con algunos cambios en su estilo de vida:

PÉSESE DIARIAMENTE - compre una báscula! Pesarse diariamente es una buena manera de observar si su cuerpo está reteniendo más líquido. Mantenga un diario de su peso.

DUERMA BIEN DURANTE LA NOCHE - la falta de sueño le hará sentirse peor.

DEJE DE FUMAR O DE MASCAR TABACO - los productos químicos en el tabaco inhiben su capacidad cardíaca para trabajar bien. Existe muchos recursos disponibles para ayudarle a que deje de fumar, estos son algunos de ellos:

- www.anti-smoking.org
- www.quitsmoking.com
- www.whyquit.com
- www.lungusa.org

BAJE DE PESO - Su corazón tiene que trabajar más intensamente si tiene sobrepeso.

HAGA MÁS EJERCICIO - Ciertos ejercicios pueden fortalecer su corazón y mejorar su estado de ánimo. Trabaje con su médico para idear un programa de actividad en el hogar que sea el mejor para usted.

LIMITE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS - El alcohol puede interferir con los medicamentos.

MANTENGA CONTROLADA SU PRESIÓN ARTERIAL- La presión arterial alta sobrecarga a su corazón la cual lo debilitará aún más. La presión arterial alta hace que el corazón trabaje más intensamente para que pueda bombear sangre a todas las partes del cuerpo.

COMA UNA DIETA SALUDABLE - Limite la ingesta de sal a 2 gramos por día, y la ingesta de agua de 1.5 a 2 litros por día. ¡Coma saludablemente para tener un corazón sano!

Conozca cuándo y con quién hacer sus citas de seguimiento.