

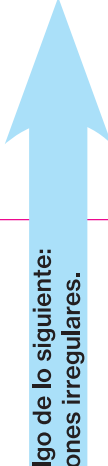


**Mount
Sinai**
Heart

Cómo manejar la salud de su corazón

Pasos que debe seguir el paciente para recuperarse de una insuficiencia cardíaca

Esta secuencia de pasos le demuestra lo que usted podría esperar durante su estancia en el hospital. Su estancia puede ser diferente a lo que se muestra aquí.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día objetivo para el alta (Día 4)	Después del alta
Dieta	Dieta saludable para el corazón/baja en sal (sodio) (2000 mg)	Dieta saludable para el corazón/baja en sal (sodio) Es posible que su médico desee que usted limite los líquidos.			Dieta de 2000 mg de sal (sodio) u otra dieta como lo indique su médico
Actividad	Salga de la cama, según pueda hacerlo	Camine de 2 a 3 veces al día, según pueda hacerlo	Camine de 2 a 3 veces al día, según pueda hacerlo		Lentamente haga hasta 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana
Medicamento	Medicamentos contra la insuficiencia cardíaca, por línea intravenosa	Medicamentos contra la insuficiencia cardíaca, por línea intravenosa	Medicamentos contra la insuficiencia cardíaca		Siga el plan de medicamentos escrito
Tratamientos	Oxígeno, si fuera necesario Se lo pesará	Oxígeno, si fuera necesario. Se lo pesará.		Es posible que no sea necesario el oxígeno Se lo pesará	Revise el peso diariamente
Pruebas médicas	Electrocardiograma Análisis de laboratorio diarios Radiografía de tórax	Ecocardiograma si fuera necesario			
Planificación para el cuidado en casa	Planificación del alta Comience a aprender cómo controlar la insuficiencia cardíaca cuando esté en casa	Haga arreglos en una agencia de atención médica en el hogar, si fuera necesario			<ul style="list-style-type: none"> • Cita de seguimiento con el médico o la clínica • Recursos comunitarios, según sean necesarios
Su responsabilidad	<p>Infórmele a su enfermero o a su médico inmediatamente si tiene algo de lo siguiente: molestia en el pecho, dificultad para respirar, mareos o palpitaciones irregulares.</p> 				

Índice

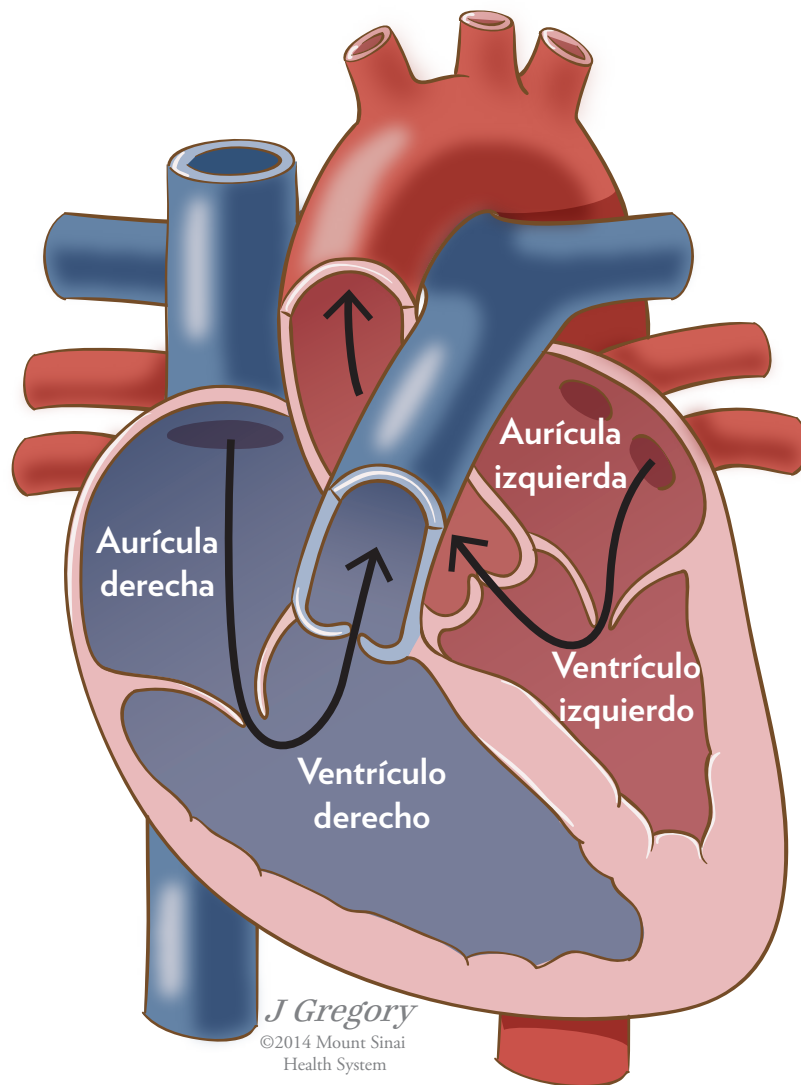
Pasos que debe seguir el paciente.....	Interior de la portada
El corazón.....	3
¿Qué es la insuficiencia cardíaca?	4
Estilo de vida saludable para pacientes con insuficiencia cardíaca.....	8
Medicamentos	18
Medicamentos contra la insuficiencia cardíaca	19
Precaución con los medicamentos	24
Medicamentos adicionales	24
Dispositivos	25
Hable con su proveedor de atención médica	26
Mi tabla de peso diario	27
Cuidados paliativos y de apoyo	28
Preparación para el final de la vida/instrucciones anticipadas.....	29
Notas.....	31
Lista de verificación respecto al alta médica del paciente con ICC.....	32
Plan de acción contra la insuficiencia cardíaca.....	Interior de la contraportada

El corazón

El corazón es un músculo que bombea sangre continuamente a través del cuerpo. La sangre circula para proporcionar nutrientes y oxígeno a todo el cuerpo.

El corazón tiene cuatro cavidades: la aurícula derecha, ventrículo derecho, aurícula izquierda y el ventrículo izquierdo.

La sangre viaja desde el cuerpo hacia el lado derecho del corazón y luego hacia los pulmones, en donde recoge oxígeno. Esta sangre rica en oxígeno entra al lado izquierdo del corazón, desde donde se envía al resto del cuerpo y lleva el oxígeno.



¿Qué es la insuficiencia cardíaca (IC)?

La insuficiencia cardíaca es un estado médico crónico y terminal en el que el músculo del corazón se ha vuelto más débil o más rígido de lo normal. Por lo general, esto ocurre gradualmente durante un período de tiempo.

El corazón no es capaz de bombear suficiente sangre y oxígeno para satisfacer las necesidades del cuerpo. Esto puede causar dificultad para respirar, retención de líquido (hinchazón del cuerpo: “edema”) o fatiga. Cuando esto ocurre, la sangre que se debe bombear fuera del corazón regresa a los pulmones y a otras partes del cuerpo. Por eso muchas personas con insuficiencia cardíaca pueden tener hinchazón en las piernas o en el estómago. Es posible que haya escuchado sobre la insuficiencia cardíaca llamada “insuficiencia cardíaca congestiva” o ICC, un estado médico en el que el cuerpo puede llegar a estar “congestionado” por el exceso de líquido.

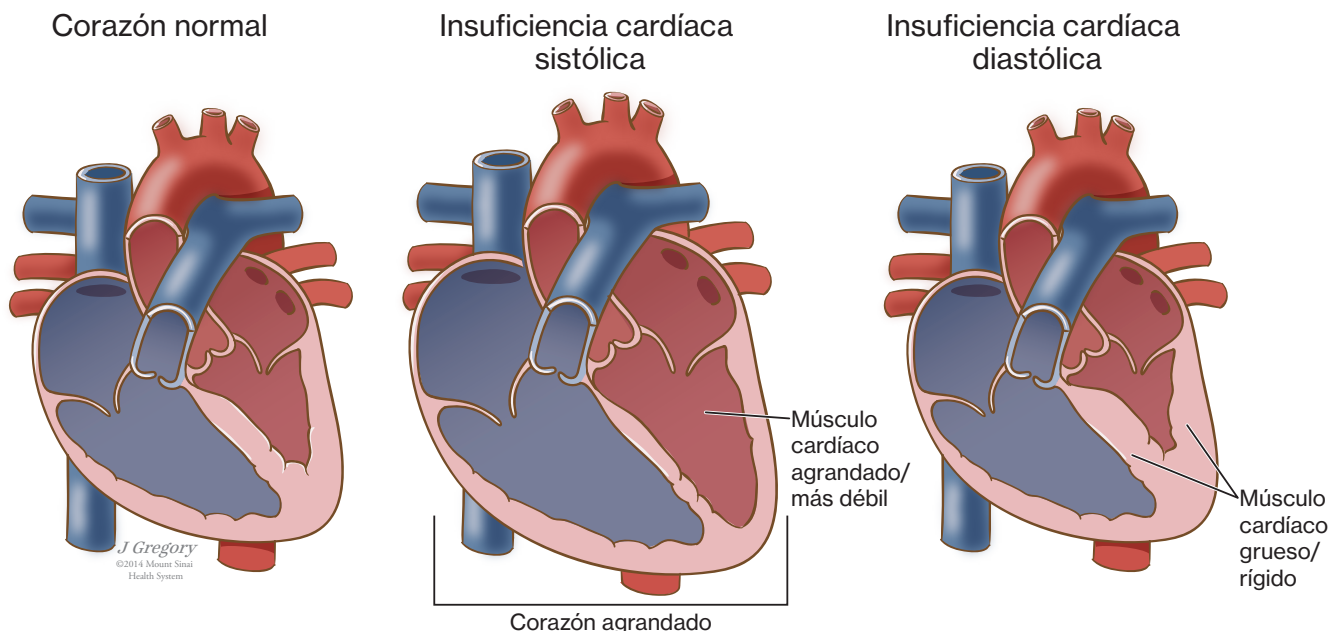
A medida que el corazón se esfuerza para realizar su trabajo, las fibras musculares del corazón se estiran y las cavidades de este se debilitan o se vuelven más rígidas. Esto disminuye aún más la capacidad del corazón para funcionar, o cual lo hace sentir cansado y débil.

Si el músculo del corazón se debilita y agranda, esto se conoce como **insuficiencia cardíaca con fracción de eyección baja o reducida (insuficiencia cardíaca sistólica)**. El músculo del corazón no puede contraerse ni bombear bien la sangre.

Si el músculo del corazón se vuelve más rígido, esto se conoce como **insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada (insuficiencia cardíaca diastólica)**. El músculo rígido no puede relajarse entre las contracciones, lo que impide que los ventrículos se llenen con suficiente sangre.

Muchos pacientes tienen una combinación de ambas.

Sin importar el tipo de insuficiencia cardíaca que usted pueda tener, a veces puede sentir dificultad para respirar, cansancio y puede disfrutar menos las cosas que disfruta hacer. Hable con su equipo sobre las maneras en las que usted puede lograr sentirse bien mientras viva con insuficiencia cardíaca.



¿Cuáles son las causas de la insuficiencia cardíaca?

Una variedad de afecciones pueden ocasionar insuficiencia cardíaca, incluyendo las siguientes:

- Ataque al corazón
- Ciertas infecciones
- Presión arterial alta
- Problemas con las válvulas del corazón
- Frecuencia o ritmo cardíaco irregular
- Problemas pulmonares graves
- Alcohol
- Uso de drogas
- Quimioterapia
- Problemas de la tiroides
- Embarazo
- A veces la causa de la insuficiencia cardíaca es desconocida (idiopática)

¿Cuáles son las señales y síntomas de la insuficiencia cardíaca?

Debido a que el flujo sanguíneo es menor de lo normal, las personas con insuficiencia cardíaca pueden experimentar algunos de estos síntomas:

- Dificultad para respirar
- Fatiga o disminución en su capacidad de realizar actividades habituales
- Hinchazón de las piernas, pies, manos o abdomen
- Tos persistente o congestión en el pecho
- Aumento de peso de dos o más libras en un día, o cinco o más libras en una semana
- Dificultad para dormir e inquietud
- Pérdida del apetito o náuseas

Prueba para determinar la insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca puede ser causada por muchas cosas diferentes. Para saber qué tipo de insuficiencia cardíaca tiene, su proveedor de atención médica puede ordenar un ecocardiograma o “eco”. Un eco es un sonograma de su corazón para ver su tamaño, forma, capacidad de bombeo, las válvulas y la fracción de eyección. Existen otras pruebas que se pueden realizar también.

La fracción de eyección es una medida de qué tan bien bombea el corazón con cada latido. En un corazón normal, entre un 55 % y un 70 % de la sangre en el corazón se bombea (expulsa) con cada latido. Este porcentaje se llama fracción de eyección o “FE”. Una fracción de eyección inferior al 40 % muestra una cierta debilidad en la fuerza del corazón.

¿Qué puedo hacer acerca de la insuficiencia cardíaca?

Si tiene insuficiencia cardíaca, hay muchas cosas que puede hacer para sentirse bien y mantenerse saludable.

Las cosas que hace (o que no hace) pueden afectar en gran manera su salud y bienestar. La atención cuidadosa a estos puntos clave lo ayudará a sentirse mejor y mantenerse fuera del hospital.

- Esté atento a las señales y síntomas de empeoramiento (dificultad para respirar/fatiga).
- Controle su peso todos los días.
- Siga la dieta recomendada.
- Tome los medicamentos según lo indicado.
- Manténgase activo y siga las recomendaciones de su proveedor de atención médica sobre el ejercicio.
- Llame a su proveedor de atención médica si hay algún cambio en su salud.

Los síntomas de insuficiencia cardíaca pueden empeorar muy rápido. Estos síntomas, por lo general, se deben al exceso de líquido en su cuerpo. Poner atención a cómo se siente e informar los cambios a su proveedor de atención médica puede ayudarlo a mantenerse bien, evitar problemas graves y permanecer fuera del hospital.

Asegúrese de llamar a su proveedor de atención médica tan pronto note cualquier cambio en sus señales o síntomas. Cuanto más pronto informe de los cambios, mejor. Es más fácil corregir los problemas a tiempo, y se sentirá mejor más pronto.

Controle su peso todos los días

El exceso de líquido causado por la insuficiencia cardíaca provoca que su peso suba rápidamente. Pesarse todos los días es una forma fácil de controlar su salud y evitar que los síntomas empeoren.

Siga estos sencillos pasos:

- Pésese a primera hora de la mañana con la misma ropa (por ejemplo, pijamas), antes de comer o beber cualquier cosa, y después de orinar.
- Utilice la misma balanza cada vez y colóquela sobre una superficie dura y plana.
- Anote su peso cada vez en un registro de peso y llévelo a todas sus visitas médicas.
- Llame a su proveedor de atención médica si experimenta un aumento de peso de **dos o más libras en un día, de cuatro o más libras en una semana.**

Su peso debe ser casi el mismo todos los días. Esto es lo normal. Si su peso sube o baja muy rápido, podría ser una señal de que su insuficiencia cardíaca está empeorando.

Asegúrese de pesarse y registrar su peso todos los días.

Vigile su salud

Puede ver los cambios que se deben a que su insuficiencia cardíaca está empeorando. Esté pendiente de usted todos los días y comuníquese con su proveedor de atención médica si nota cualquier cambio importante en cómo se siente.

Esté pendiente de lo siguiente:

- Más hinchazón en los pies, piernas o estómago
- Sentirse más cansado y tener falta de energía
- Sudoración
- Dificultad para dormir, especialmente debido a problemas de respiración
- Aumento de la orina por la noche
- Confusión o problemas de memoria
- Disminución del apetito
- Otros cambios que no puede explicar

Es mejor que se comunique con su proveedor de atención médica tan pronto observe cambios, ya que es más fácil corregirlos oportunamente.



Asegúrese de pesarse y registrar su peso todos los días.

Estilo de vida saludable para pacientes con insuficiencia cardíaca

Dieta

Hacer elecciones de alimentos saludables y comer una dieta bien balanceada puede hacerlo sentirse mejor. Su médico le podría recomendar que limite la cantidad de sodio (sal) de su dieta. El sodio hace que el cuerpo retenga agua y puede empeorar sus síntomas de dificultad para respirar o fatiga, y provocar que el líquido se acumule en el cuerpo.

Sal y sodio

Una cucharadita de sal contiene 2,300 miligramos (mg) de sodio. El sodio es el ingrediente principal en la sal de mesa, por lo que un buen primer paso es quitar el salero de la mesa. Aproximadamente la mitad de su ingesta de sal proviene de los alimentos procesados. Por lo que un buen siguiente paso es evitar estos alimentos procesados que contienen grandes cantidades de sodio. Los siguientes alimentos contienen una gran cantidad de sodio y se deben evitar (a menos que estén específicamente etiquetados como bajos en sodio o sin sodio).

- Las carnes procesadas (salchichas y embutidos).
- Alimentos preparados congelados.
- Sopas y vegetales enlatados.
- Pescado enlatado en aceite o pescado frito.
- Quesos y quesos para untar.
- Pepinillos, aceitunas y repollo encurtido.
- Salsa de tomate y jugos vegetales.
- La mayoría de la “comida rápida”, por ejemplo, comida china.
- Condimentos: salsa de soja, salsa inglesa, salsa de tomate y mostaza.
- Mantequilla de maní.
- Especias que contienen sal en su nombre, como la sal de ajo, sal de cebolla o sal de apio.
- Jamón, tocino, salchicha.
- Bocadillos salados: papas fritas, pretzels y galletas.

En su lugar elija:

- Carne o pescado fresco.
- Vegetales frescos o congelados.
- Especias que no tienen sal en su nombre.
- Los bocadillos como nueces (sin sal), fruta fresca, pasas y pretzels sin sal.

Puede haber sodio oculto en otros alimentos. Leer las etiquetas es una buena manera de averiguar cuánto sodio hay en la comida enlatada/preparada. Asegúrese de preguntar a su proveedor de atención médica cuánta sal o sodio tiene permitido comer (en miligramos [mg] por porción) por día.

Lea las etiquetas de nutrición

Todos los alimentos preparados tienen etiquetas que dicen cuánto sodio hay en el producto. Leer las etiquetas de los alimentos lo ayudará a saber cuáles alimentos contienen más sodio.

Grasa total: Limite la grasa en su dieta. Bajo en grasa significa menos de 3 gramos por porción.

Grasa saturada: Esta es “grasa mala”. Limite esta grasa a 1 gramo por porción.

Colesterol: Límitelo a 20 mg por porción.

Sodio: Limite la sal a 2,000 mg por día.

Información nutricional

Tamaño de la porción 1 taza (228 g)
Porción por paquete 2

Cantidad por porción

Calorías 280 Calorías derivadas de la grasa 120

Valor porcentual diario *

Total de grasas 3 g	5 %
Grasa saturada 0 g	0 %
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 30 mg	10 %
Sodio 250 mg	10 %
Total de carbohidratos 31 g	10 %
Fibra de dieta 0 g	0 %
Azúcares 5 g	
Proteína 5 g	

Vitamina A 4 %	•	Vitamina C 2 %
Calcio 15 %	•	Hierro 4 %

*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

	Calorías	2,000	2,500
Grasa total	Menos de	65 g	80 g
Grasa saturada	Menos de	20 g	26 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2,400 mg	2,400 mg
Total de carbohidratos		300 g	375 g
Fibra dietética		25 g	30 g

Encuentre el contenido de sodio (sal) en la etiqueta. En este caso, una sola porción tiene 250 mg de sodio.

Piense acerca de cuántas porciones puede comer. En este caso, el paquete contiene dos porciones. Comer todo el paquete le daría 500 mg de sodio.

Cocinar en casa

Al cocinar en casa, hay muchas cosas pequeñas que puede hacer o cambiar para preparar platillos que sean saludables para el corazón. Algunos condimentos son sabrosos sin contener exceso de sal.

Bajo en sal: pruebe estos	Alto contenido de sal: evitar
<ul style="list-style-type: none">• Albahaca• Hojas de laurel• Mrs. Dash• Eneldo• Perejil• Nuez moscada• Jugo de limón• Jengibre• Mostaza seca• Cacao en polvo	<ul style="list-style-type: none">• Salsa de pescado• Salsa de soja dietética/regular• Salsa de barbacoa• MSG• Sal de apio• Salsa de sofrito• Pepinillos• Salsa teriyaki• Salsa inglesa• Condimento para tacos

Preparar alimentos que se pueden congelar y posteriormente calentar es una buena idea para aquellos días cuando está muy cansado para cocinar.

¡Recuerde revisar la información nutricional de la etiqueta si no está seguro de cuánta sal hay en su condimento o alimento!



Potasio

Los diuréticos ayudan a su cuerpo a deshacerse del exceso de líquido y también pueden hacer que el potasio salga del cuerpo. Hable acerca de su dieta con su proveedor de atención médica para saber si necesita aumentar o disminuir la ingesta de alimentos ricos en potasio. Los siguientes alimentos son buenas fuentes de potasio:

- bananas
- ciruelas pasa o dátiles
- pasas
- calabaza de invierno
- naranja
- nectarinas
- higos
- espinacas
- jugo de naranja
- albaricoques secos o hervidas
- batatas
- jugo de ciruela pasa
- melón
- tomates
- frijoles horneados

Alcohol

El alcohol debilita el corazón y puede empeorar la insuficiencia cardíaca. Además, interactúa con los medicamentos que pudiera estar tomando. Pregunte a su proveedor de atención médica si es seguro para usted consumir alcohol.

Fumar

Fumar puede causar que su corazón lata demasiado rápido. Si su corazón ya está débil, fumar solo hará que esté mucho peor! Los cigarrillos contienen sustancias químicas tóxicas que aumentan su presión arterial, lo que daña sus vasos sanguíneos. Pregunte a su proveedor de atención médica sobre las maneras para dejar de fumar.



Beber líquidos

Muchos pacientes con insuficiencia cardíaca toman diuréticos para ayudar a eliminar el exceso de líquido. Es importante no aumentar su ingesta de líquidos. Es posible que sienta sed debido a su estado médico cardíaco. Si tiene sed, pruebe chupar una pequeña cantidad de caramelos o goma de mascar para ayudar a aliviar la boca seca.

Los siguientes se consideran líquidos y los debe de tomar en pequeñas cantidades:

- agua
- jugo
- gaseosas
- café
- té
- leche
- sopa
- pudín
- Jell-O
- helado
- yogur
- paletas de hielo
- cubos de hielo

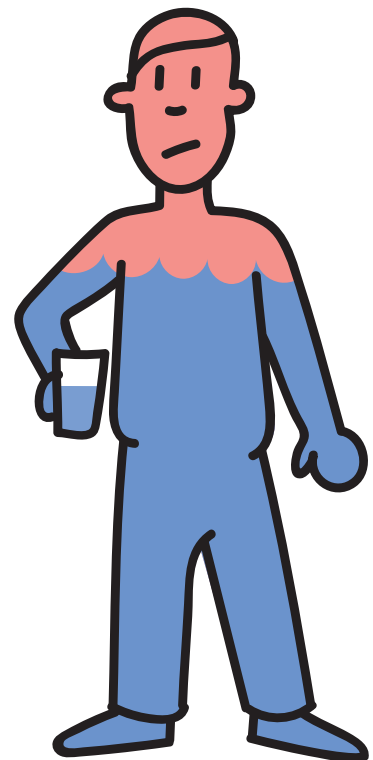
Vivir con restricción de líquidos

- Es posible que se le haya indicado limitar la cantidad de líquidos que bebe, lo cual puede ser difícil de lograr.
- Es útil llevar un registro escrito de su consumo total de líquido por día.
- Consulte sus instrucciones para el alta para conocer sus instrucciones específicas sobre la restricción de líquidos.

Consejos para el control de líquidos

- Mastique hielo. (Recuerde incluirlo en la cantidad permitida de líquidos por día).
- Mantenga su casa bien humidificada.
- Enjuague su boca con enjuague bucal.
- Pruebe gajos de limón y caramelos sin azúcar para estimular la saliva.
- Mida los líquidos permitidos para el día en la mañana.

- **Recuerde que 2 tazas de líquidos retenidos es igual a aumentar 1 libra de peso**
- **1 litro de líquido = 1 kg de peso corporal (2.2 lb)**



Tomar mejores decisiones

Consejos para cocinar para un corazón saludable

- ♥ Use métodos de cocción que requieren poca o ninguna grasa, tales como hervir, asar, hornear, rostizar, escalfar, cocinar al vapor, saltear, freír, cocinar con horno o microondas.
- ♥ Enfríe las sopas y los guisos después de la cocción para que pueda eliminar la grasa en la parte superior.
- ♥ Quite la grasa visible de la carne y aves de corral.
- ♥ Escurra la grasa después de dorar.
- ♥ Considere la grasa que utiliza para cocinar, hornear, aderezos para ensaladas y alimentos untables.
- ♥ Evite empanizar la carne, aves o pescado debido a que aumenta el contenido de grasa de la comida.
- ♥ Lea con atención las etiquetas de los alimentos para conocer la cantidad de grasa, especialmente la grasa saturada y el colesterol.
- ♥ Un “producto bajo en grasa” debe contener 3 gramos o menos de grasa por porción.
- ♥ “Sin sodio” es menos que 5 mg de sodio por porción.
- ♥ “Bajo en sodio” significa 140 mg o menos de sodio por porción.



Comer afuera

¡Sea un comensal informado!

- Pregunte a quien lo atienda sobre los ingredientes y la preparación de la comida.
- Pida que le preparen los alimentos con poca o nada de sal.
- Pida que le traigan el aderezo de la ensalada al lado y use solo un poco.
- Para el postre, pruebe una ensalada de fruta fresca, Jell-O o pastel espumoso.
- Evite las comidas rápidas y los restaurantes de comida rápida.

Comidas que debe evitar	Comidas que puede elegir
<ul style="list-style-type: none">• Aceitunas• Pepinillos• Trozos de pan tostado• Trocitos de tocino• Queso• Mayonesa• Ensaladas marinadas• Muffins o medias lunas	<ul style="list-style-type: none">• Fruta fresca• Verduras al vapor• Ensalada con aceite y vinagre• Comida a la plancha, al horno o a la parrilla• Alimentos “simples” (papas horneadas o hervidas, arroz o pasta simple)• Panes integrales

Algo para pensar... ¿son las comidas rápidas “sanas” realmente saludables?

La mayoría no lo es, y usted debe estar consciente de que si come en restaurantes de comida rápida (como McDonald’s, Popeye’s o Taco Bell) incluso sus opciones “saludables” pueden ser un problema.

Un bocadillo de enrollado de miel y mostaza a la parrilla y uno de miel y barbacoa a la parrilla representarán el

- 25 % de sus calorías diarias (500 calorías)
- 35 % de su grasa saturada diaria (7 gramos)
- **¡66 % de su ingesta diaria de sal!**

4 piezas de croquetas de pollo, puré de papa tamaño regular y una mazorca de maíz representarán el

- 23 % de sus calorías diarias (450 calorías)
- 33 % de su grasa saturada diaria (6.5 gramos)
- **¡41 % de su ingesta diaria de sal!**

Un burrito de frijoles y un taco de Fresco Country representarán el

- 26 % de sus calorías diarias (520 calorías)
- 28 % de su grasa saturada diaria (5.5 gramos)
- **¡65 % de su ingesta diaria de sal!**

Ejercicio

Hable con su proveedor de atención médica sobre los tipos y la cantidad de ejercicio que son adecuados para usted. Su médico lo puede referir a un programa de rehabilitación cardíaca o a un terapeuta físico para ayudarlo a empezar.

Existen muchos beneficios al hacer ejercicio de manera regular:

- El ejercicio puede reducir el estrés, la depresión y la ansiedad.
- Las caminatas cortas son una buena manera de empezar a hacer ejercicio.
- Evite cualquier ejercicio que le cause incomodidad, dolor de pecho y dificultad para respirar, mareos o vértigo. Escuche su cuerpo.
- Evite hacer ejercicio cuando el clima está demasiado caliente, frío o húmedo.
- Reanude las relaciones sexuales de acuerdo con las instrucciones de su proveedor de atención médica.
- Evite levantar objetos pesados. El entrenamiento con peso liviano es bueno para su corazón. Hable con su proveedor de atención médica sobre las recomendaciones.
- ¡No deje de hacer ejercicio! Si hace ejercicio de manera regular, pronto se convertirá en parte de su estilo de vida. Encontrar a un “compañero” de ejercicio también lo ayudará a mantenerse motivado.
- El descanso es una actividad importante. Equilibre su actividad con el descanso.



Programa de rehabilitación cardíaca

El programa de rehabilitación cardíaca de Mount Sinai es un programa supervisado médicamente que ayuda a mejorar la salud y el bienestar de las personas que tienen problemas cardíacos. Los pacientes que han tenido un ataque cardíaco, una cirugía para colocar un marcapasos, intervenciones coronarias o insuficiencia cardíaca pueden ser los adecuados para beneficiarse con este programa. La rehabilitación cardíaca es un programa integral e individualizado que se enfoca en ejercicios, educación sobre la dieta, asesoramiento y apoyo emocional. El equipo incluye a cardiólogos, enfermeros profesionales, un fisiólogo del ejercicio, y otros profesionales de la salud, que trabajan en estrecha colaboración con el médico que lo remite para crear un programa de 6 a 12 semanas a fin de satisfacer sus necesidades.

Existen muchos beneficios por participar en un programa de rehabilitación cardíaca:

- Programa de entrenamiento con ejercicios
- Educación sobre el manejo de sus factores de riesgo
- Educación y asesoramiento para reducir el estrés
- Ayuda para proporcionar una vida saludable para regresar a una vida de alto funcionamiento



Actividad sexual e insuficiencia cardíaca

Muchas personas con insuficiencia cardíaca, así como sus respectivas parejas, no están seguras de si deben o podrían tener relaciones sexuales debido a su estado médico cardíaco. Esta incertidumbre puede hacer que usted y su pareja se sientan avergonzados o incómodos de hacer preguntas o hablar con su proveedor de atención médica. La buena noticia es que la mayoría de las personas con insuficiencia cardíaca pueden continuar disfrutando las relaciones sexuales, siempre y cuando sus síntomas estén bajo control.

Los sentimientos, como estrés, ansiedad y depresión, son naturales y pueden esperarse después de recibir un diagnóstico como el de insuficiencia cardíaca, lo que a menudo lleva a pérdida de interés en las relaciones sexuales/intimidad. Comunicarse con su pareja y sus proveedores de atención médica lo puede ayudar a manejar sus sentimientos e inquietudes.



Las personas con insuficiencia cardíaca, con frecuencia, tienen desafíos físicos con las relaciones sexuales, como la disfunción eréctil (impotencia), problemas de eyaculación o la incapacidad de tener un orgasmo o clímax. Algunos medicamentos que son recetados para manejar la insuficiencia cardíaca pueden causar estos problemas. Siéntase cómodo de hablar con su proveedor de atención médica sobre cualquier inquietud o problema que pueda estar experimentando. Hay muchas opciones disponibles para usted para ayudarlo a disfrutar una vida sexual saludable.

Tenga en mente que debe evitar las relaciones sexuales si no se siente bien, tiene mucha dificultad para respirar o tiene dolor de pecho, al igual que debe evitar otras actividades o ejercicio. A continuación, algunas sugerencias para ayudarlo a sentirse más cómodo al tener relaciones sexuales:

1. Elija un momento para las relaciones sexuales y la intimidad cuando esté descansado, relajado y en que no se sienta presionado.
2. Evite tener relaciones sexuales inmediatamente después de una comida abundante.
3. Elija tener relaciones sexuales en una habitación cómoda y familiar, y aumente poco a poco su actividad y escuche su cuerpo.
4. Elija posiciones menos extenuantes que sean cómodas para usted y su pareja. Tome un descanso si empieza a sentirse incómodo, sin aliento o cansado; puede reanudar después de haber descansado.

La salud sexual es una parte importante del bienestar. La mayoría de las personas con insuficiencia cardíaca pueden y disfrutan de una vida sexual e íntima gratificante.

Medicamentos

Los medicamentos son muy importantes para tratar su insuficiencia cardíaca. Estos mantienen la salud, mejoran los síntomas y ayudan a prolongar la vida. Es importante que los tome como se lo indique su proveedor de atención médica. Evite omitir una dosis de sus medicamentos para el corazón.

Es muy importante que su proveedor de atención médica esté enterado de todos los medicamentos que está tomando. Esto incluye los medicamentos de venta libre, vitaminas, remedios caseros y medicinas a base de hierbas.

RECUERDE MANTENER TODOS LOS MEDICAMENTOS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

Consejos para tomar sus medicamentos

- Lleve siempre consigo una lista de sus medicamentos en su billetera o bolso. Anote la dosis de cada medicamento y la hora del día en que los toma. Existen muchas “aplicaciones” para ayudarlo a llevar un control de sus medicamentos. Pregúntele a su proveedor de atención médica.
- Conozca lo que hace cada medicamento y su apariencia.
- No tenga miedo de llamar a su proveedor de atención médica o farmacéutico si tiene alguna pregunta. Ellos están allí para ayudarlo.
- Asegúrese de tener suficientes medicamentos. Planifique con anticipación para no quedarse sin medicamentos.
- Tome TODOS sus medicamentos según lo indicado. Si piensa que está experimentando un efecto secundario a causa de sus medicamentos, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.



- Mantenga todos los medicamentos en su envase original etiquetado. NO mezcle diferentes medicamentos en el mismo envase para almacenarlos, a menos que esté usando un organizador de píldoras para ayudarlo a manejar sus medicamentos.
- No duplique los medicamentos. Si omite una dosis, llame a su proveedor de atención médica.
- Si se enferma y no puede tomar sus medicamentos, comuníquese con su proveedor de atención médica.
- Anote cualquier pregunta que tenga sobre sus medicamentos y llévela a las citas con su proveedor de atención médica y visitas a la farmacia.
- Cuando viaje, mantenga sus medicamentos en su envase original y no los empaque en su equipaje. Llévelos siempre con usted.

Medicamentos contra la insuficiencia cardíaca

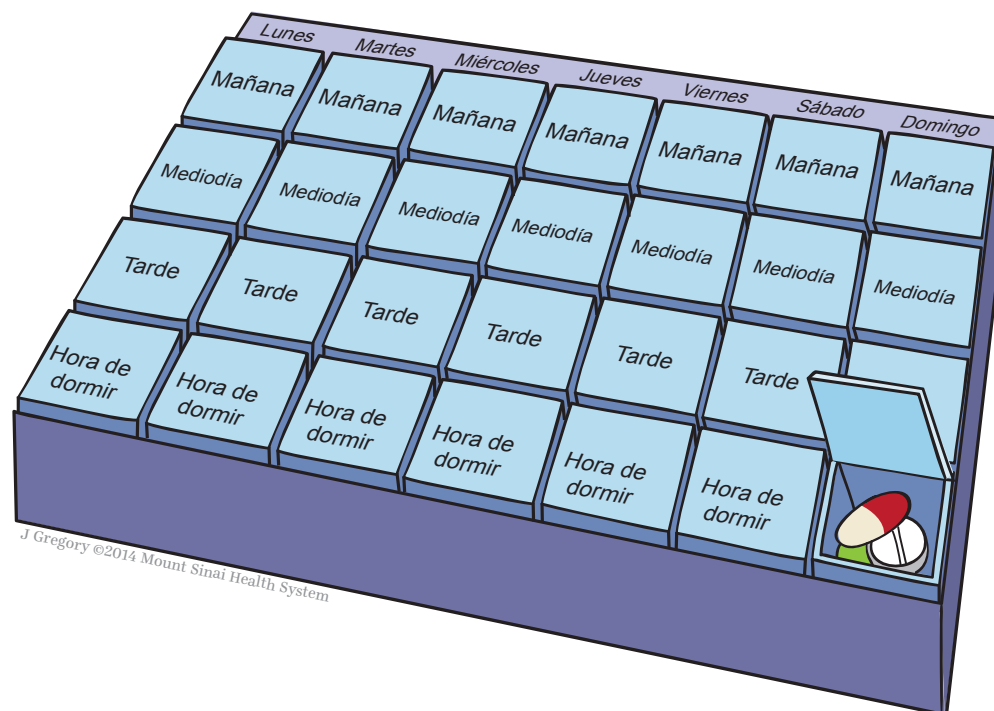
Existen varios tipos de medicamentos que se usan comúnmente para tratar la insuficiencia cardíaca. Ya sea que se usen juntos o por separado, estos mejoran el funcionamiento de su corazón por las siguientes razones:

1. Ayudan a hacer que su corazón pueda bombear con más fuerza.
2. Controlan el ritmo cardíaco y la frecuencia cardíaca.
3. Relajan los vasos sanguíneos.
4. Controlan los líquidos.
5. Permiten que la progresión de la enfermedad sea más lenta.

La mayoría de las personas con insuficiencia cardíaca toman varios medicamentos.

Un régimen estándar de medicamentos para personas con insuficiencia cardíaca incluye lo siguiente:

- Un inhibidor de la ECA /BRA o IRAN
- Un bloqueador beta
- Un antagonista de aldosterona
- Un diurético



J Gregory ©2014 Mount Sinai Health System

Medicamentos contra la insuficiencia cardíaca

Medicamento	Nombre	Acciones	Posibles efectos secundarios
Inhibidores de la ECA (enzima convertidora de la angiotensina)	Benazepril (Lotensin) Captopril (Capaoten) Enalapril (Vasotec) Fosinopril (Monopril) Lisinopril (Zestril) Quinapril (Accupril) Ramipril (Altace)	<ul style="list-style-type: none"> • Bloquea las hormonas de estrés perjudiciales que empeoran la insuficiencia cardíaca • Ayuda al músculo cardíaco a funcionar mejor • Puede ayudarlo a sentirse mejor y a mantenerse fuera del hospital 	<ul style="list-style-type: none"> • Tos crónica • Problemas renales • Puede bajar su presión arterial • Debilidad o mareos • Sentido del gusto alterado • Hinchazón de la cara o los labios (raro pero grave: busque ayuda médica de inmediato) • Niveles de potasio elevados
IRAN (inhibidor del receptor de la angiotensina y neprilisina)	Sacubtril/Valsartán (Entresto)	<ul style="list-style-type: none"> • Los medicamentos combinados actúan relajando los vasos sanguíneos para que la sangre pueda fluir más fácilmente y de manera eficaz al resto del cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> • Hinchazón de la cara o los labios (raro pero grave: busque ayuda médica de inmediato) • Presión arterial baja • Niveles de potasio elevados • Tos • Mareos

Medicamento	Nombre	Acciones	Posibles efectos secundarios
Bloqueadores beta	Bisoprolol (Zebeta) Carvedilol (Coreg) Succinato de metoprolol (Toprol XL)	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a que el músculo del corazón no trabaje demasiado • Ayuda al corazón a bombear mejor (al bajar la frecuencia cardíaca) • Bloquea las hormonas de estrés perjudiciales que empeoran la insuficiencia cardíaca • Puede ayudarlo a sentirse mejor, a vivir más y a mantenerse fuera del hospital 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede hacer que se sienta cansado • Puede causar que se acumule más líquido: informe a su proveedor • Puede empeorar los síntomas del asma (jadeo) • Puede bajar su presión arterial
Bloqueadores del canal controlado por nucleótidos cíclicos activados por la hiperpolarización	Ivabradina (Corlanor)	<ul style="list-style-type: none"> • El medicamento funciona afectando la actividad eléctrica del corazón para disminuir la frecuencia cardíaca. Esto ayuda a que el corazón bombee de manera más eficaz 	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia cardíaca más baja • Trastorno visual temporal (destellos de luz)
Antagonista de la aldosterona	Spironolactona (Aldactone)** Eplerenona (Inspra) ** Puede causar inflamación y sensibilidad en los senos, especialmente en los hombres	<ul style="list-style-type: none"> • Evita que el cuerpo retenga sodio (sal) y agua • Necesita supervisión cuidadosa de los niveles de potasio • Ayuda a prevenir el daño futuro del corazón 	<ul style="list-style-type: none"> • Niveles altos de potasio y bajos de sodio

Medicamento	Nombre	Acciones	Posibles efectos secundarios
Diuréticos (píldoras para eliminar líquidos)	Bumetanida (Bumex) Furosemida (Lasix) Torsemida (Demadex) Metolazona (Zaroxolyn) Hidroclorotiazida	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora los síntomas al deshacerse del exceso de agua del cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> • Cansancio • Presión arterial baja • Mareos • Función renal deficiente • Niveles bajos de potasio
Cardioglucósido	Digoxina	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a su corazón a bombear mejor • Aumenta la fuerza del corazón • Ayuda a que se mantenga fuera del hospital • No todas las personas con insuficiencia renal necesitan digoxina • Necesita vigilar los niveles de la sangre 	<ul style="list-style-type: none"> • Mal sabor y pérdida de apetito • Náuseas y vómitos • Disminución de la función renal • Dolores de cabeza • Latidos cardíacos irregulares • Visión borrosa o de color
Antagonistas de los receptores de angiotensina II	Candesartán (Atacand)* Valsartán (Diovan)* Irbesartán (Avaparo) Losartán (Cozaar) Olmesartán (Benicar) *indicado para insuficiencia cardíaca sistólica	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuye las hormonas del estrés perjudiciales (similares a los inhibidores de la ECA) • Ayuda al músculo cardíaco a funcionar más eficientemente • Puede ayudar a mejorar los síntomas y extender su vida 	<ul style="list-style-type: none"> • Mareos • Debilidad • Diarrea • Puede bajar la presión arterial • Disminución de la función renal • Puede elevar los niveles de potasio
Vasodilatadores	Hidralazina/nitratos (BiDiL) Dinitrato de isosorbida (Isordil) Mononitrato de isosorbida (Imdur)	<ul style="list-style-type: none"> • Abre los vasos del corazón • Ayuda al corazón a bombear más fácilmente • El músculo cardíaco funciona más eficientemente • Baja la presión arterial • Hace que se sienta mejor y puede prolongar la vida 	<ul style="list-style-type: none"> • Mareo o vértigo • Dolores de cabeza • Sofoco • Frecuencia cardíaca rápida • Palpitaciones • Congestión nasal

Medicamento	Nombre	Acciones	Posibles efectos secundarios
Antagonistas del calcio	Amlodipino (Norvasc) Nifedipina* Diltiazem (Cardizem)* Verapamilo * *estos medicamentos deben evitarse si tiene insuficiencia cardíaca de la función de bombeo deficiente (insuficiencia cardíaca sistólica)	<ul style="list-style-type: none"> Relaja los vasos sanguíneos y aumenta la sangre y el oxígeno para el corazón Baja la presión arterial Puede reducir los síntomas 	<ul style="list-style-type: none"> Dolores de cabeza Enrojecimiento de la cara Mareos Hinchazón del tobillo
Diluyentes de la sangre (Anticoagulantes)	Warfarina (Coumadin)** Dabigatrán (Pradaxa) Apixaban (Eliquis) Rivaroxabán (Xarelto) Aspirina Clopidogrel (Plavix) Ticlopidina (Ticlid) **necesita controles sanguíneos periódicos	<ul style="list-style-type: none"> Evita los coágulos de sangre Reduce la posibilidad de un ataque al corazón y de un accidente cerebrovascular 	<ul style="list-style-type: none"> Mayor riesgo de sangrado y moretones Puede impedirle realizar ciertas actividades: hable con su proveedor de atención médica
Antiarrítmicos	Pacerone (Amiodarona) Dofetilidina (Tikosyn) Dronedarona Mexiletina Sotalol (Betapace)	<ul style="list-style-type: none"> Ayuda a su corazón a mantener un ritmo regular 	<ul style="list-style-type: none"> Mareos Entumecimiento y hormigueo en los brazos Enrojecimiento facial Dolores de cabeza y náuseas Dificultad para respirar
Suplementos	Cloruro de potasio (K-Dur, Klor-Con) Óxido de magnesio	<ul style="list-style-type: none"> Puede ser necesario como suplemento por tomar diuréticos Tome solo según lo indicado 	<ul style="list-style-type: none"> Niveles altos de potasio y de magnesio Náuseas y vómitos Dolor abdominal Diarrea Calambres musculares

Precaución con los medicamentos

Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica antes de usar cualquier medicamento de venta libre, especialmente antiácidos, laxantes, medicamentos contra la tos y medicamentos contra el dolor.

Evite los medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE). Estos incluyen ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve) Celebrex y Mobic. Está bien tomar paracetamol (Tylenol).

Debido a que algunos de sus medicamentos contra la insuficiencia cardíaca pueden causar mareos, espaciarlos en diferentes momentos durante el día puede ayudar a prevenir el mareo.

Informe a su proveedor de atención médica si tiene problemas para obtener sus medicamentos.

Medicamentos adicionales

Medicamentos para bajar el colesterol: el colesterol alto aumenta su riesgo de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular y apoplejías, y a los pacientes con insuficiencia cardíaca se les recetan medicamentos para bajar el colesterol. Hay una

variedad de medicamentos para bajar el colesterol, cada uno con instrucciones de uso especiales. Hable con su proveedor de atención médica o con su farmacéutico sobre cualquier medicamento para bajar el colesterol que usted pueda estar tomando.



Dispositivos

Dependiendo de su estado médico cardíaco, se le puede recomendar que considere un dispositivo implantable que podría ayudar a tratar su corazón o el ritmo cardíaco irregular por el que podría estar en riesgo. Estos dispositivos incluyen:

Desfibrilador cardíaco implantable (Implantable cardiac defibrillator, ICD)

Un ICD es un dispositivo pequeño que se coloca debajo de la piel en el área superior del pecho. Tiene cables que van hacia el lado derecho del corazón, actúa como un marcapasos y puede monitorear el ritmo eléctrico del corazón.

Si usted tiene un ritmo cardíaco irregular que pone en riesgo su vida, este dispositivo le puede ayudar a restaurar un ritmo cardíaco normal. Se ha demostrado que los ICD salvan vidas en determinados pacientes con insuficiencia cardíaca.

Marcapasos biventricular: terapia de resincronización cardíaca (cardiac resynchronization therapy, CRT)

Este dispositivo es similar a un ICD, pero tiene un cable adicional que va al lado izquierdo del corazón. Este cable adicional ayuda a “sincronizar” (coordinar el tiempo) el bombeo de los lados derecho e izquierdo de su corazón. En algunos pacientes, se ha comprobado que estos dispositivos ayudan a mejorar la función cardíaca y a salvar vidas. Algunos pacientes se sienten mejor con este dispositivo.

Si usted necesita ambos dispositivos, el dispositivo CRT y el ICD vienen en un dispositivo (CRT-D).

Su proveedor de atención médica le hablará sobre si estos dispositivos son una opción para usted.

Terapias avanzadas

Para pacientes que tienen síntomas graves que son difíciles de controlar con medicamentos y con dispositivos implantados, las terapias avanzadas pueden ser una opción para usted. Su proveedor de atención médica le hablará sobre si estas terapias avanzadas son una opción para usted.

Tres opciones que el proveedor que trata su insuficiencia cardíaca podría sugerir son:

Dispositivos de asistencia ventricular izquierda (Left Ventricular Assist Devices, LVAD): máquina que se implanta en el abdomen, que se hace cargo de las necesidades de bombeo del lado izquierdo del corazón.

Corazón artificial total (Total Artificial Heart, TAH): este dispositivo sustituye al corazón con un dispositivo mecánico hasta que un trasplante de corazón esté disponible.

Trasplante de corazón: reemplazar su corazón con el corazón de un donante.

Hable con su proveedor de atención médica

Es importante que se sienta cómodo de llamar a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su salud. Estamos aquí para ayudarlo, y usted y su salud y bienestar son nuestra prioridad.

Llame a su proveedor tan pronto note que sus síntomas empeoran (dificultad para respirar/fatiga) y que está en la **zona amarilla** del Plan de acción contra la insuficiencia cardíaca (consulte la siguiente página). Nuestro objetivo es que usted se mantenga fuera de la **zona roja** y fuera del hospital. (Consulte el **Plan de Acción contra la insuficiencia cardíaca** al final del libro).

Mantenga un registro diario de su peso y ayúdenos a ayudarlo a sentirse lo mejor que pueda. (Consulte **Mi tabla de peso diario**).



Síntomas y señales comunes por los que las personas con insuficiencia cardíaca piden ayuda para manejarlos:

- Dificultad para respirar/tos
- Fatiga
- Dolor
- Insomnio
- Aumento de peso

Mi tabla de peso diario

Nombre: _____

Mes: _____

1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16			

Cuidados paliativos y de apoyo

¿Qué son los cuidados paliativos?

Los cuidados paliativos son la atención integral especializada que se les brinda a pacientes, y a sus respectivas familias, con enfermedades graves crónicas, como la insuficiencia cardíaca. Proporcionan un nivel adicional de apoyo al brindar alivio de síntomas molestos y ayuda en la toma de decisiones para garantizar que los tratamientos sean coherentes con sus esperanzas y objetivos. El objetivo general es ayudar a mejorar la calidad de vida del paciente y de la familia/encargado del cuidado.

Los cuidados paliativos son proporcionados por un equipo especializado de médicos, enfermeros y otros profesionales de atención médica que trabajan juntos con el médico principal del paciente y el equipo de insuficiencia cardíaca para proporcionar apoyo adicional. El cuidado paliativo es adecuado a cualquier edad y en cualquier etapa de una enfermedad grave crónica, y se puede proporcionar simultáneamente con un tratamiento médico estándar.

Mejoran la calidad de vida

Los cuidados paliativos se enfocan en los síntomas, tales como dificultad para respirar, fatiga, dolor, estreñimiento, náuseas, pérdida del apetito, dificultad para dormir y depresión. El objetivo es mejorar su calidad de vida diaria para que pueda sentirse lo mejor posible mientras viva con una insuficiencia cardíaca que avanza.

Labor cooperativa entre el paciente, los especialistas y la familia

Los cuidados paliativos son un método en equipo para la atención. El equipo básico incluye a médicos, enfermeros y especialistas en trabajo social para cuidados paliativos. Masajistas terapeutas, farmacéuticos, nutricionistas, capellanes y otras personas pueden también ser parte del equipo.

El equipo se convierte en un socio con usted, su familia y sus otros médicos. Ellos los apoyan a usted y a su familia en cada paso del camino, no solo para controlar sus síntomas, sino también para ayudarlo a entender sus opciones y objetivos de tratamiento.



Preparación para el final de la vida

A muchos pacientes y familias les resulta útil hablar sobre la planificación para el final de la vida. Su equipo puede ser de mucha ayuda al conversar con usted y su familia sobre distintos temas, como los siguientes: poder legal para tomar decisiones sobre atención médica, testamento en vida y órdenes para tratamiento al final de la vida, incluyendo DNR (orden de no reanimar).

Hablar sobre la planificación para el final de la vida puede ser estresante y perturbador. Sin embargo, al expresar claramente sus deseos y necesidades, usted, así como su familia y encargados del cuidado, pueden evitar tener que tomar algunas decisiones difíciles que se deben tomar durante una época abrumadoramente estresante.

¿Qué son las instrucciones anticipadas?

Las instrucciones anticipadas son documentos legales que permiten a las personas compartir sus deseos con relación al tratamiento, para que se respeten si están muy enfermos o son incapaces de tomar decisiones sobre su propia atención médica.

Las instrucciones anticipadas incluyen:

- Poder legal para tomar decisiones sobre atención médica
- Testamento en vida
- Orden de no reanimar (Do-Not-Resuscitate, DNR)

Poder legal para tomar decisiones sobre atención médica

La forma preferida de instrucciones anticipadas en el Estado de Nueva York es el Poder legal para tomar decisiones sobre atención médica. Este le permite elegir a alguien de su confianza, por ejemplo, un miembro de su familia o un amigo cercano, para que hable por usted y tome decisiones de atención médica si usted ya no puede tomar decisiones por su cuenta. Usted completa un formulario que se llama Poder legal para tomar decisiones sobre atención médica. La persona que usted elige se llama agente de atención médica. Al nombrar a un agente de atención médica, usted puede asegurarse de que sus proveedores de atención médica, tales como médicos y enfermeros, cumplirán sus deseos. Los hospitales, médicos y otros proveedores de atención médica deben respetar las decisiones de su agente de atención médica como si fueran las suyas.

Testamento en vida

Un testamento en vida es un documento legal que usted puede crear cuando se siente bien. Un testamento en vida expresa sus instrucciones y elecciones específicas sobre varios tipos de tratamientos médicos que usted considera aceptables para que se administren si su salud empeora. Un testamento en vida se reconoce como evidencia de sus deseos si usted está enfermo o se enferma gravemente, y no puede comunicarse.

Usted debe ser específico sobre sus deseos en cuanto a su cuidado. Los ejemplos incluyen nutrición e hidratación (alimentación y agua) ya sea por medio de una línea intravenosa o por una sonda de alimentación.

Su equipo de atención médica lo puede ayudar a usted, y a sus encargados del cuidado, al hablar sobre su plan y su testamento en vida.

Orden de no reanimar (DNR)

Cuando se espera que la muerte sea en la etapa final de una enfermedad, muchos pacientes desean que se les permita morir con dignidad fuera de un hospital y en la comodidad de su propia casa, si fuera posible. Hablar sobre dichos deseos es una parte importante para su plan de atención.

Para asegurar que se cumplan sus deseos, los hospitales y los proveedores de atención médica han desarrollado políticas de no reanimar (DNR), de acuerdo con la ley de Nueva York.

Cuando un paciente lo solicita, el médico escribe una orden de DNR y la coloca en el expediente médico. Esta indica a los médicos y enfermeros que no deben tratar de iniciar un tratamiento de emergencia si el corazón del paciente se detiene o si el paciente deja de respirar. Esto significa que los médicos, enfermeros y otros profesionales de atención médica no iniciarán dichos procedimientos de emergencia, como respiración boca a boca, compresión externa del pecho, choque eléctrico o inserción de un tubo para respirar. En lugar de eso, se tomarán medidas cuidadosas para asegurarse de que se controlen todos sus síntomas y que usted esté cómodo y rodeado de sus seres queridos.

Notas

Lista de verificación respecto al alta médica del paciente con ICC

Nombre _____ Fecha ____/____/____

Llene esta lista de verificación en el hospital antes de irse a casa. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con su equipo de ICC (médico, enfermero de práctica avanzada o enfermero).

- ¿Tiene todos sus medicamentos?
 Sí NO ¿cuál es el plan para solucionarlo?

- ¿Tiene una cita de seguimiento rápido (Rapid Follow up, RFU) en la clínica?
 Sí NO ¿cuál es el plan para solucionarlo?

- ¿Tiene una cita de seguimiento con su cardiólogo/médico de atención primaria?
 Sí NO ¿cuál es el plan para solucionarlo?

- ¿Entiende su plan de atención para después del alta?
 Sí NO ¿cuál es el plan para solucionarlo?

- ¿Tiene en su casa una balanza que funcione bien?
 Sí NO ¿cuál es el plan para solucionarlo?

- ¿Tiene su jarra de agua para insuficiencia cardíaca?
 Sí NO ¿cuál es el plan para solucionarlo?



**Mount
Sinai**
Heart

Nombre del paciente: _____

Nombre del médico o proveedor de atención médica: _____

Número de teléfono del médico o proveedor de atención médica: _____

Zona verde

TODO BIEN

- sin dolor de pecho
- sin dificultad para respirar
- nivel de actividad normal
- sin aumento de peso

Zona verde significa:

- continúe tomando sus medicamentos como se le indicó
- continúe pesándose todos los días
- siga una dieta baja en sal
- siga un plan de ejercicios como se lo indique su médico o proveedor de atención médica

Zona amarilla

PRECAUCIÓN

Si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- aumento de peso de 2 a 3 libras en 24 horas, o 5 libras o más en una semana
- aumento de la hinchazón en las piernas o en los pies
- aumento de la dificultad para respirar
- aumento de almohadas necesarias para dormir durante la noche

Zona amarilla significa:

Sus síntomas podrían indicar que necesita un ajuste en sus medicamentos.

Llame a su médico, coordinador de enfermería o enfermero de atención médica en el hogar.

Nombre: _____

Número: _____

Instrucciones: _____

Zona roja

ALERTA MÉDICA

- dificultad para respirar en reposo
- sibilancia o presión en el pecho en reposo
- necesita sentarse en una silla para dormir
- aumento de peso de más de 5 libras en una semana
- mareo o aumento de fatiga o cansancio

Zona roja significa:

Esto indica que usted debe ser evaluado por un médico de inmediato.

LLAME A SU MÉDICO DE INMEDIATO.

Si tiene síntomas de la zona roja no resueltos o si tiene dolor en el pecho que no se alivia, dificultad para respirar, confusión o desmayos, llame al 911 o vaya a una sala de emergencias.

