

INSUFICIENCIA CARDIACA

CUADERNO EDUCATIVO GUÍA



 www.husc.es  [@hospsancecilio](https://twitter.com/hospsancecilio)  [@husc.es](https://www.facebook.com/husc.es)



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD



QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDIACA

El corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades de oxígeno y nutrientes del organismo

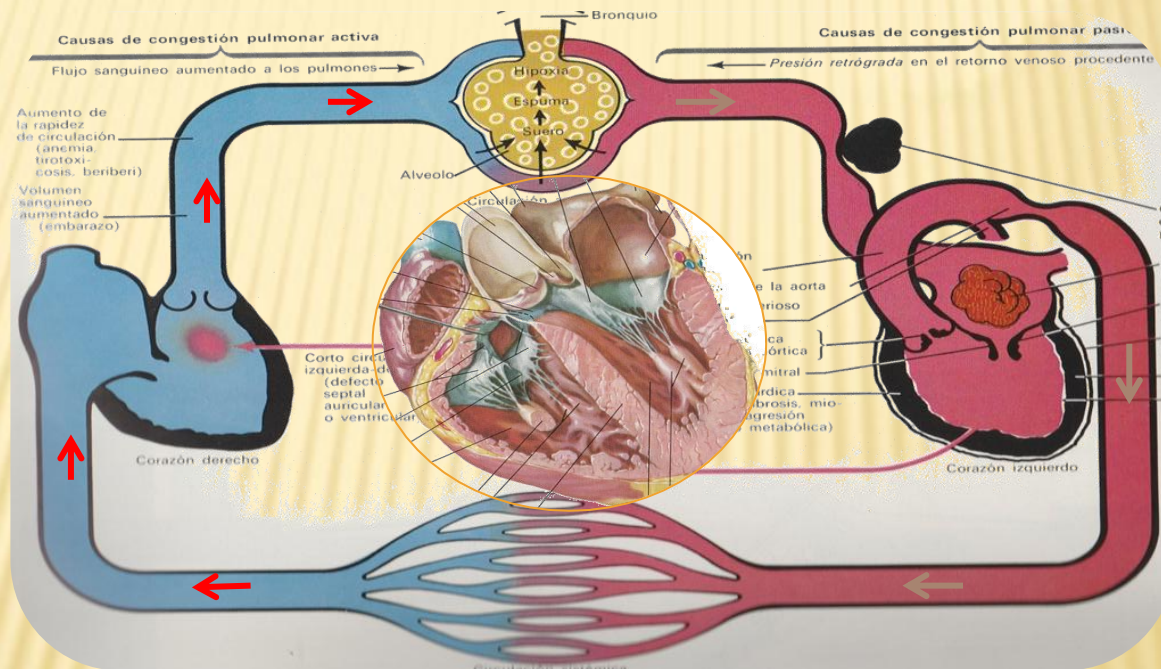
Síndrome clínico caracterizado:

- Síntomas o signos típicos
- Debido a anomalía cardíaca en la estructura o función
- Provoca disminución del trabajo cardíaco o que esté sobrecargado.



CORAZÓN

El corazón es un músculo que bombea sin descanso la sangre para distribuirla por todo el organismo.



Parte derecha

Recoge sangre del cuerpo y lleva a los pulmones

Parte Izquierda

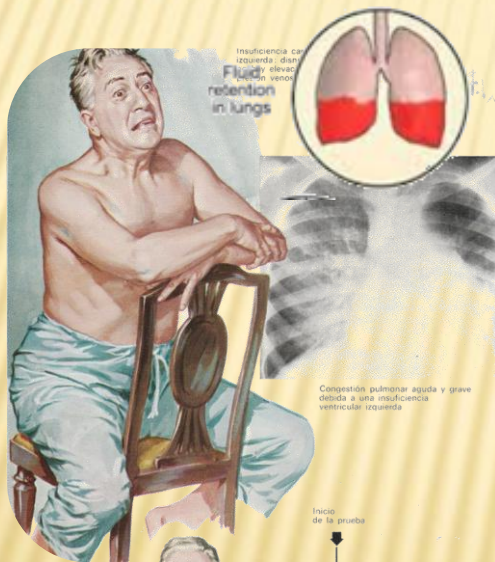
Lleva la sangre de los pulmones al resto del cuerpo

Diversas enfermedades hacen que el corazón se debilite y no pueda bombear la sangre con normalidad.

FORMAS DE INSUFICIENCIA CARDIACA

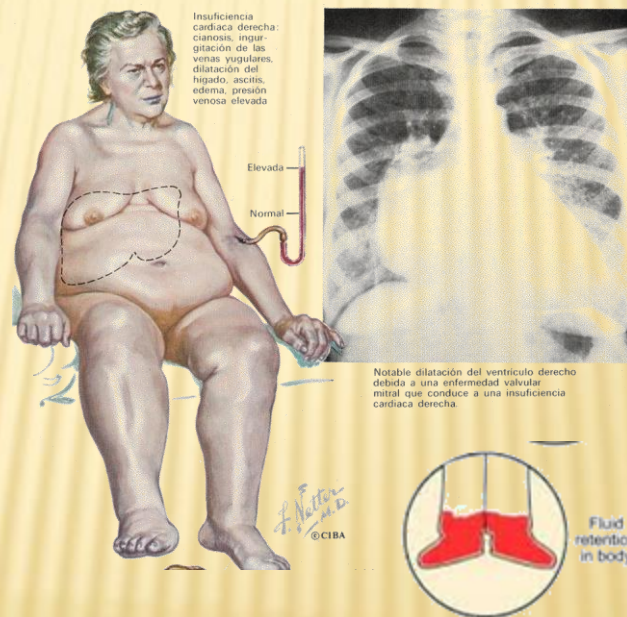
Dependiendo de que parte del corazón esté más afectada

IZQUIERDA



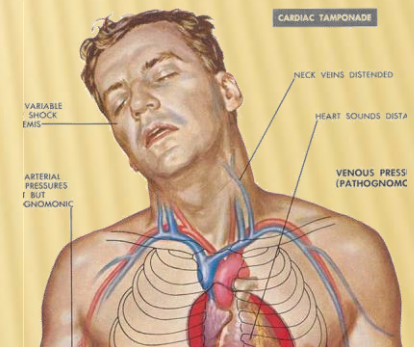
Acumula líquido en pulmón

DERECHA



Acumula líquido en abdomen y piernas

BAJO GASTO



Falta riego a los tejidos

SÍNTOMAS

Dificultad respiratoria (disnea)



Dificultad para dormir:

- Dificultad para respirar cuando esté acostado.
- Necesidad de ir al baño varias veces durante la noche.



Hinchazón de pies y tobillos



Aumento inexplicable de peso

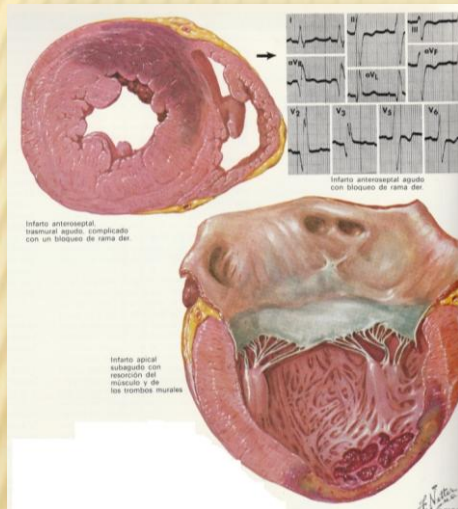


Sensación de fatiga y debilidad muscular. Anorexia (falta de apetito).

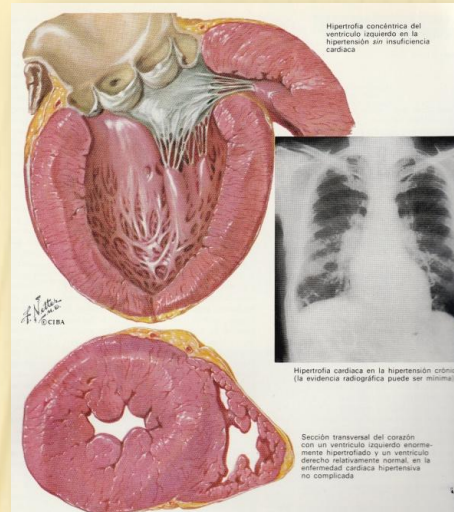


CAUSAS

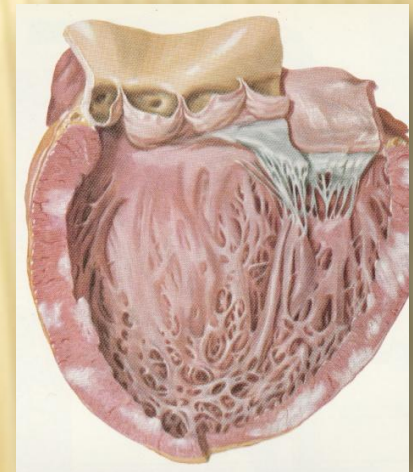
INFARTO MIOCARDIO



HIPERTENSIÓN ARTERIAL



MIOCARDIOPATÍA DILATADA



Otras causas: Enfermedades de válvulas, músculo cardíaco, congénitas...

condiciona

La fuerza del corazón = Fracción de Eyección del Ventrículo (FE)

REDUCIDA: FE < 40%

INTERMEDIA: FE 40-49%

NORMAL: FE ≥ 50%

NO OLVIDAR QUE...

Como en todas las enfermedades crónicas, hay épocas en las que se encontrará mejor y otras en las que puede empeorar

Hay diversos factores que pueden desencadenar una recaída o descompensación de la enfermedad.



¡CUIDADO!

FACTORES QUE PUEDEN DESCOMPENSAR

- Comer con demasiada sal y beber mucha agua



- No tomar la medicación



- Fiebre / Infección



- Palpitaciones / Angina



- Anemia



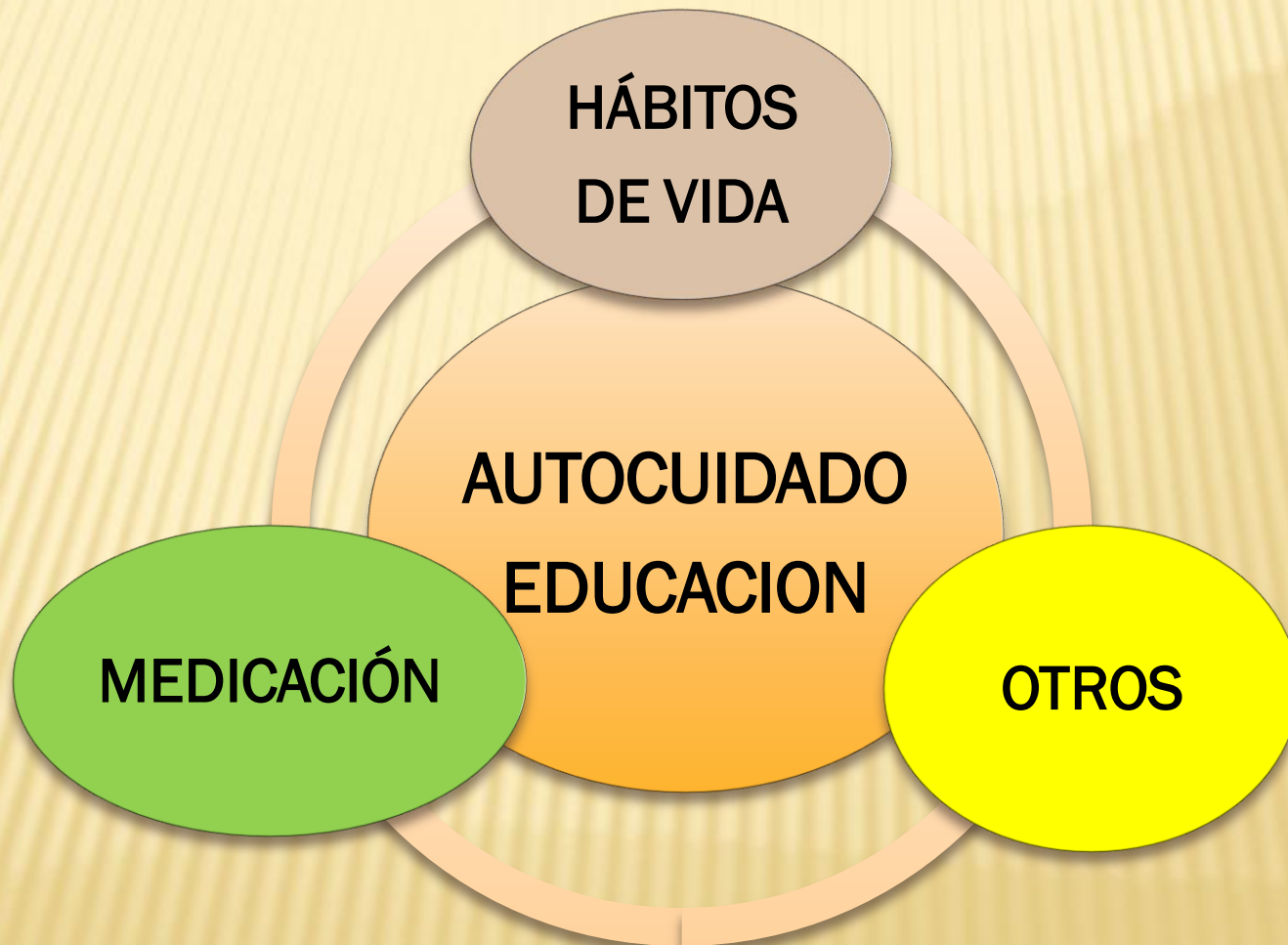
- Temperaturas límite: frío (resfriados), calor.



- Ciertos medicamentos: antiinflamatorios, corticoides.



TRATAMIENTO



CAMBIO DE HÁBITOS: ESTILOS DE VIDA

Modificar o cambiar comportamientos que pueden ser perjudiciales

- Evite el alcohol, el café y las bebidas gaseosas.



- Suprima el tabaco.



- Sexualidad.



- Intente controlar su estrés.



CAMBIO DE HÁBITOS: LA DIETA

Las personas con IC a menudo pueden mejorar sus síntomas cuidando la dieta

**DEBE
ELIMINAR:**

- Comidas preparadas.



- Mantequilla y margarinas saladas.



- Alimentos enlatados.



- Embutidos.



CAMBIO DE HÁBITOS: LA DIETA

Seguir una dieta equilibrada, sana y cardiosaludable

- Dieta baja en grasas y pobre en sal.



- Rica en fruta, verduras y legumbres.



- También debe controlar su peso.



Los cambios es mejor hacerlos de manera gradual, para poder conseguir mejores logros

CAMBIO DE HÁBITOS: RESTRICCIÓN DE LÍQUIDOS Y SAL

Modere la cantidad de líquidos. es aconsejable de **1,5 a 2 litros** día (zumos, sopas, agua y frutas).



Utilice sustitutos de la sal para sazonar las comidas (limón, vinagre, ajo y hierbas aromáticas).



CAMBIO HÁBITOS: ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio físico moderado y controlado es fundamental para las personas con IC.

Los más recomendados: **andar, nadar e ir en bicicleta**, mejoran los síntomas de la enfermedad, ayudan a perder peso y reducen los niveles de colesterol.



Recomendaciones

- Inicie el ejercicio de forma progresiva y dentro de una actividad que le resulte cómoda.
- No realice ejercicio con temperaturas extremas.
- Si es posible acompañese de otras personas.
- Si podemos es conveniente realizar los ejercicios siempre a la misma hora.
- Debemos beber algo de agua antes de empezar y al finalizar el ejercicio.



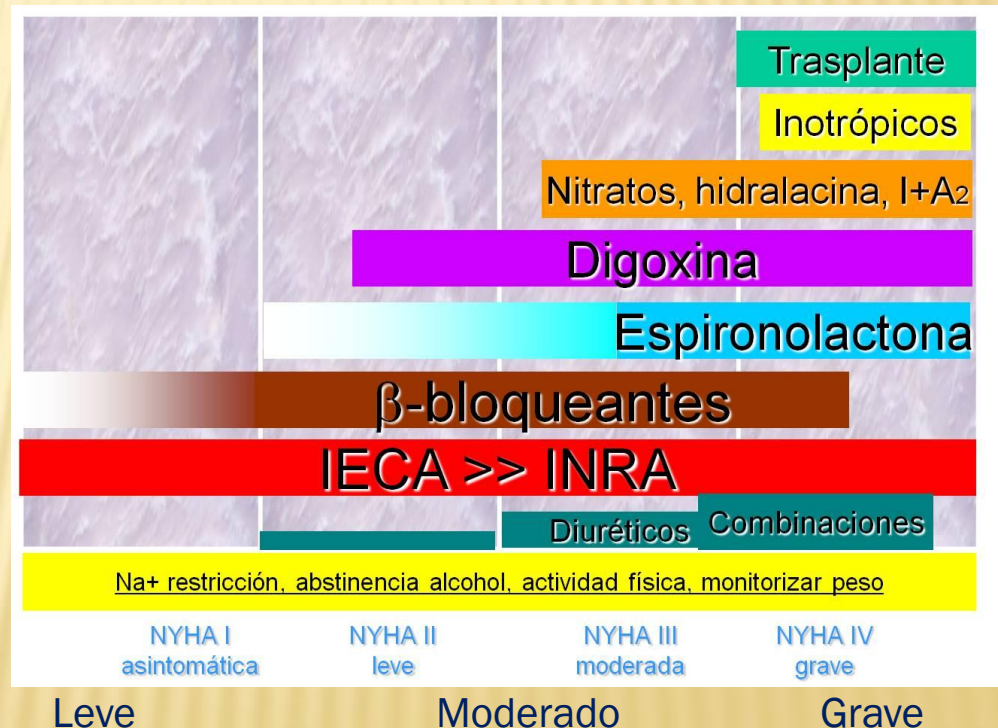
MEDICACIÓN

La medicación para tratar la insuficiencia cardiaca está diseñada para:

- ✓ Disminuir la fatiga física, mejorar la respiración y la irrigación de los tejidos.
- ✓ Reducir las probabilidades de que usted necesite ingresar y viva más

Hay diferentes grupos de fármacos que han demostrado su utilidad

El tratamiento es escalonado y dependerá de la situación de cada paciente



GRUPOS DE FÁRMACOS HABITUALES

DIURÉTICOS



Controlan el
ahogo y la
retención de
líquidos

IECA/ARAII
INRA

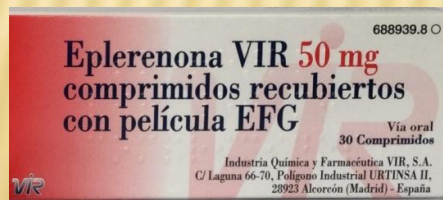


Mejoran
síntomas, daño
cardiaco y
pronóstico

B-BLOQ



ANTIADOST



AJUSTES DE MEDICACIÓN

1

- Le irán aumentando la dosis de algunos de ellos durante un tiempo, aunque usted se encuentre bien. Esto significa que el tratamiento es el adecuado para usted.



3

Para permitir ajustar la medicación:

- Debe controlar periódicamente tensión y pulso (2 o 3 veces a la semana, a diferentes horas)
- Aportar toda la medicación (“cajas”) y controles que realice en sus visitas

2



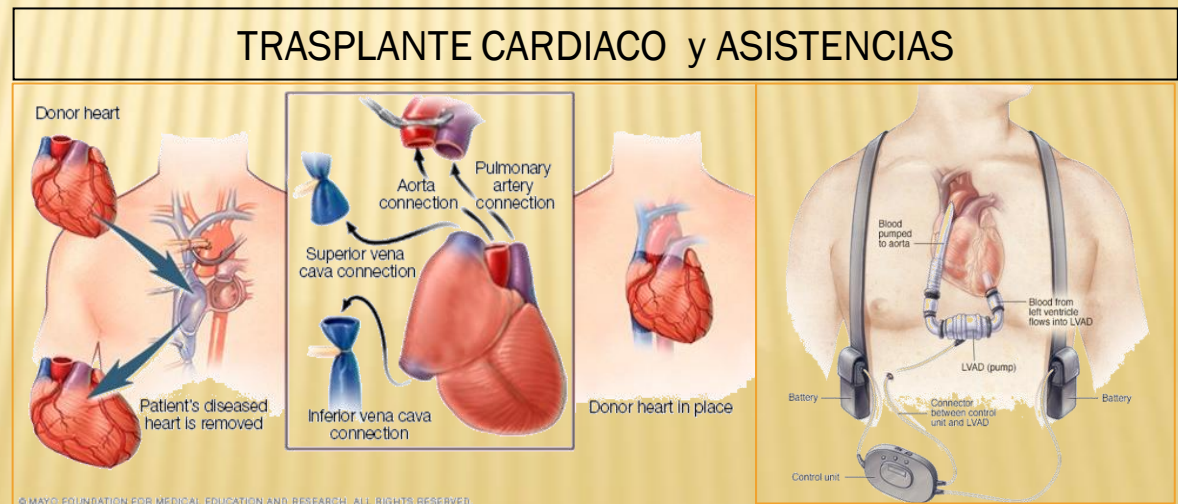
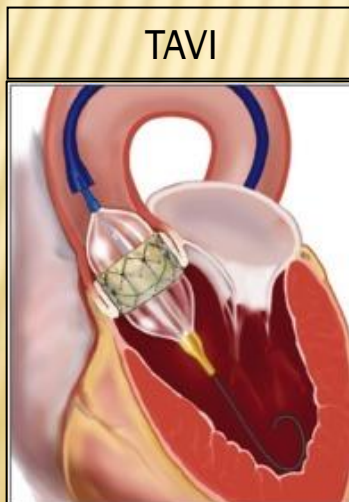
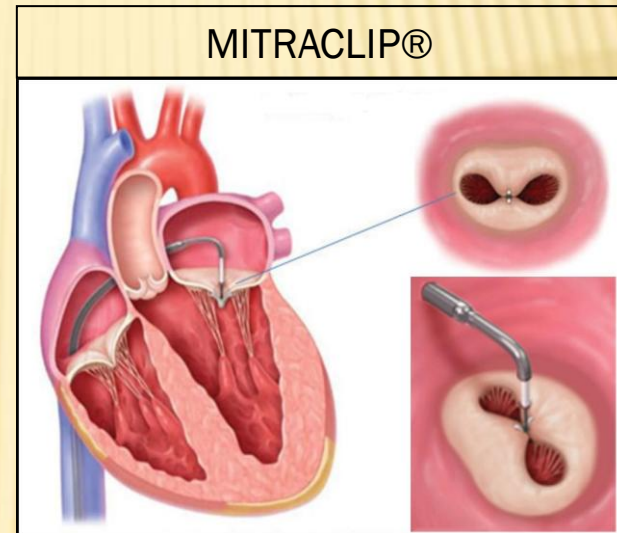
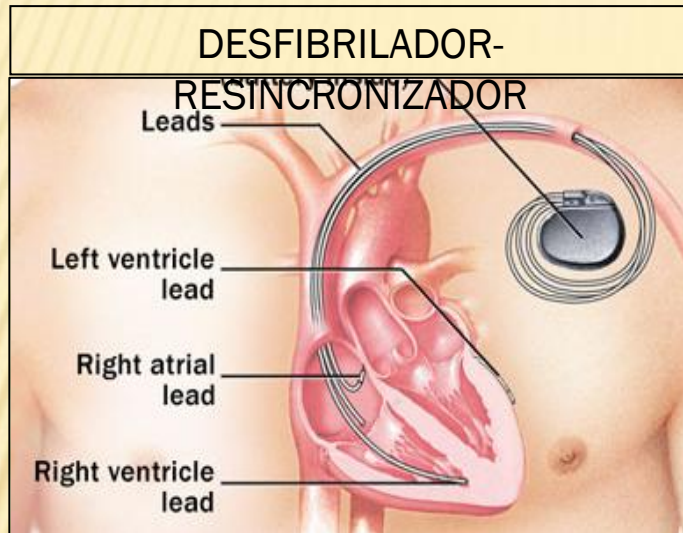
- Estos medicamentos pueden producirle efectos secundarios, sobre todo al inicio del tratamiento. Debe informar al equipo de Insuficiencia Cardíaca y le aconsejaremos como actuar en cada caso.

4

Es un tratamiento crónico, seguramente será para el resto de su vida. No debe dejar de tomarlo aunque se encuentre bien, ¡ya que se encuentra bien porque lo está tomando!

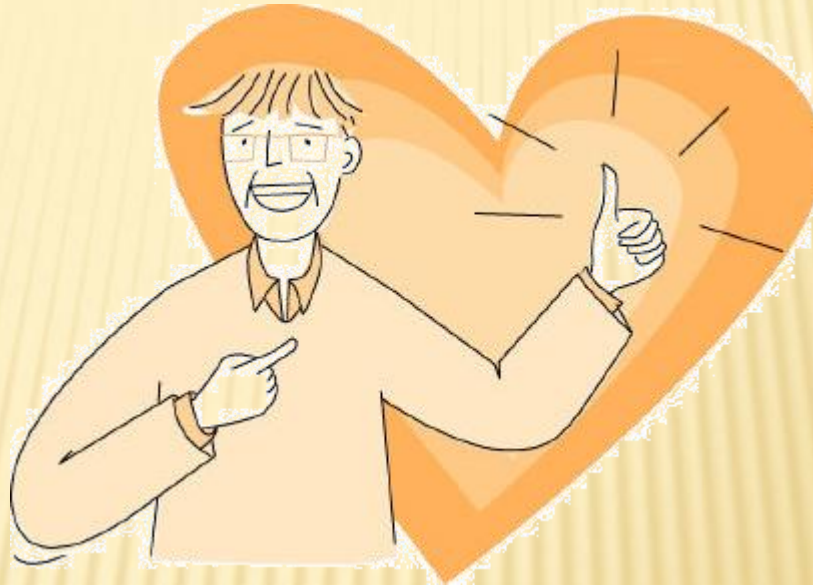
OTROS TRATAMIENTOS

Dependiendo de cada paciente se pueden realizar otros tratamientos



AUTOCUIDADO

APRENDER
A CUIDAR
NUESTRA SALUD



El mejor tratamiento no sólo consiste en la toma de medicación, sino que **depende también de CADA UNO**. Pequeños cambios en tu vida diaria te ayudarán en gran manera, como:

POR PARTE DEL PACIENTE...

- Como una dieta baja en grasas y sin sal.



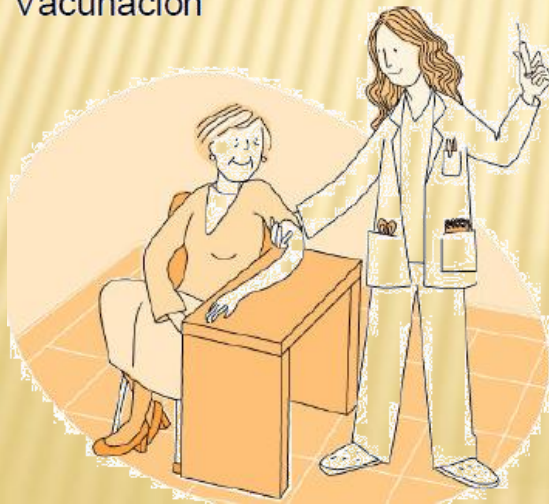
Me peso cada día, limito la cantidad de líquidos: si aumento más de 1 kg de peso en un día o más de 2 kg en 2 o 3 días contacto con mi médico o enfermera.

Me peso
recién
levantado



Ajusto diuréticos
como me han
explicado

Vacunación



Si mi dificultad respiratoria aumenta y/o mis pies o piernas comienzan a hincharse contacto con mi médico o enfermera.



POR PARTE DEL PACIENTE...

Realizo ejercicios regularmente, alternando con momentos de reposo.



Tomo la medicación que me han indicado.



Si siento ahogo, me paro y descanso.



Visito al médico o a la enfermera cada vez que él/ella me lo indica.



RECORDAR:

1. Traer informes
2. Controles de tensión, pulso y peso.
3. Cajas de medicación

VIGILO SIGNOS DE ALARMA





www.husc.es/especialidades/cardiologia/uic_unidad_insuficiencia_cardiaca

 www.husc.es  [@hospsancecilio](https://twitter.com/hospsancecilio)  [@husc.es](https://www.facebook.com/husc.es)



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD



HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN CECILIO