

¿Cómo vivir con insuficiencia cardiaca?

En la actualidad, aproximadamente 6 millones de personas en los Estados Unidos sufren de insuficiencia cardiaca. De hecho, es una de las razones más comunes de hospitalización de personas de 64 años de edad o más.

Afortunadamente, la insuficiencia cardiaca se puede tratar. Podrá llevar una vida cómoda si recibe buena atención médica, sigue las indicaciones del médico y aprende sobre la insuficiencia cardiaca.

Usted puede ayudar tomando los medicamentos como los recetó el médico y siguiendo los planes de alimentación y ejercicios.

¿Qué medicamentos debo tomar?

El objetivo del tratamiento contra la insuficiencia cardiaca es lograr más tiempo de vida y con mejor calidad. Al tratar las causas de la insuficiencia cardiaca con medicamentos puede disminuir el cansancio (fatiga), la falta de aire y la hinchazón. También ayuda a mejorar el nivel de energía para que pueda estar físicamente activo.

A continuación se detallan algunos ejemplos de medicamentos que se pueden recetar:

1. **Inhibidor de la enzima convertidora de la angiotensina (ACE):** reduce la presión arterial y la carga del corazón.
2. **Bloqueador del receptor de la angiotensina (ARB):** reduce la presión arterial.
3. **Inhibidor de la neprilisina y del receptor de la angiotensina (ARNI):** mejora la apertura de las arterias y el flujo sanguíneo, reduce la retención de sodio (sal) y disminuye el esfuerzo del corazón.
4. **Diuréticos:** ayudan a que el cuerpo elimine el agua y sodio adicional.
5. **Bloqueador beta:** reduce la presión arterial y disminuye el ritmo cardiaco.
6. **Digoxina:** ayuda a que el corazón bombee mejor la sangre.
7. **Vasodilatador:** reduce la presión arterial relajando los vasos sanguíneos y permitiendo que se abran (se dilaten).

¿A qué debo prestar atención?

Comuníquese inmediatamente con su médico si...

- Aumenta tres libras o más en aproximadamente un día.
- Observa que sus pies, tobillos u otras partes del cuerpo están hinchadas.
- Le cuesta respirar.
- No puede hacer algo que podía hacer el día anterior.
- Tiene "influenza".
- Tiene fiebre.
- Tiene dolor en el pecho.

Si experimenta alguna de las siguientes situaciones puede que su corazón no esté funcionando bien:

- Expulsar mucosidad rosácea con rastros de sangre al toser
- Confusión, dificultad para pensar o mareos.
- Cambios en los hábitos alimenticios o en el apetito.

¿Qué puedo hacer?

- Visite al médico y siga sus indicaciones.
- Lea las etiquetas de los alimentos y evite aquellos que tienen alto contenido de sodio (sal).
- Comience un plan de ejercicio aeróbico recomendado por su médico.
- ¡Mantenga el interés y el optimismo!

Los consejos de mi médico

Pídale a su médico que complete los espacios en blanco con recomendaciones que le ayudarán a recuperarse.

Notas sobre medicamentos:

Notas sobre la dieta:

Notas sobre ejercicios: