

6

¿Qué debo hacer para cuidarme?

Es muy importante:

- Seguir el tratamiento farmacológico establecido por su médico. Evite automedicarse.
- Hacer una dieta baja en sal.
- Evitar la ingesta de líquidos en exceso.
- Controlar el peso diariamente. Evitar el sobrepeso para disminuir el trabajo que realiza su corazón.
- Abandonar hábitos tóxicos: tabaco, alcohol...
- Hacer ejercicio físico moderado, regularmente.
- Mejorar la calidad del descanso /sueño
- Las personas con insuficiencia cardiaca se benefician de la inmunización frente al virus de la gripe, el del SARS-Covid y frente al Neumococo por lo que se aconseja la vacunación siguiendo siempre las indicaciones que anualmente realizan los profesionales de Salud Pública.
- Controlar los signos/síntomas de alarma.
- Registrar peso, tensión arterial y frecuencia cardiaca en la tabla, con la periodicidad que el profesional sanitario haya indicado.

FECHA	PESO	TENSIÓN ARTERIAL	FRECUENCIA CARDIACA

7

¿Qué signos y síntomas de alarma debo observar?

En la insuficiencia cardiaca es muy frecuente que, por diversas razones, el corazón se descompense y empeoren los síntomas. Es muy importante que sepa reconocer esos síntomas o signos de alarma y que los comunique a sus profesionales sanitarios sin demora:

- Aumento de peso rápido: más de 1 Kg en un día, más de 2 Kg en 2-3 días, o más de 3 Kg en una semana.
- Retención de líquidos e hinchazón de pies, tobillos, piernas y abdomen.
- Disminución de la cantidad total de orina a lo largo del día.
- Aumento de la fatiga y menor tolerancia a la actividad física diaria.
- Cansancio intenso.
- Necesidad de elevar / incorporar el tórax al dormir.
- Tos seca mantenida.
- Comunique de forma inmediata si aparece dolor en el pecho, fatiga intensa o se produce un desvanecimiento.

8

¿Cómo obtener más información?

Pídanosla a los profesionales sanitarios. Tanto en el hospital como en su centro de salud disponemos de hojas informativas sobre distintos aspectos que pueden ayudarle en su cuidado diario.



Información y consejos básicos para personas con insuficiencia cardiaca

Proyecto de educación estructurada.
Estrategia de Atención a personas con enfermedades crónicas en la Comunidad de Madrid.

"Informado favorablemente por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información Sanitaria el 25 de septiembre de 2024 con número de expediente 24061821. Validado hasta el 25 de septiembre de 2025".

1 ¿Qué me ha pasado?

El corazón es un músculo que funciona como una bomba, ejerciendo la fuerza necesaria para que la sangre transporte, a través de las arterias, el oxígeno y los nutrientes necesarios para el funcionamiento de órganos y tejidos.



La insuficiencia cardiaca (IC) es una enfermedad en la que el corazón no puede funcionar con normalidad, en ocasiones porque está demasiado rígido y la sangre entra en él con dificultad y otras veces porque el corazón está débil y no es capaz de bombear suficiente sangre al resto del cuerpo. Afecta al desarrollo de las actividades de la vida diaria y en la mayoría de los casos es un problema crónico que evoluciona a lo largo de los años.

2 ¿Por qué falla mi corazón?

Hay muchas causas, pero las más frecuentes son:

- Enfermedad coronaria asociada a factores de riesgo (obesidad, colesterol elevado...)
- Hipertensión arterial no controlada.
- Enfermedades de las válvulas del corazón.
- Miocardiopatías: afectación del músculo cardíaco.
- Diabetes.
- Consumo de sustancias tóxicas: alcohol, tabaco, drogas....

3 ¿Tiene cura mi enfermedad?

La insuficiencia cardiaca es una enfermedad crónica, que no tiene cura en la mayoría de los casos y que, si no se cuida, puede afectar mucho a la calidad de vida.

Sin embargo, existen tratamientos muy eficaces que, unidos a los cambios en el estilo de vida, pueden conseguir un buen control de los síntomas y prolongar la vida, dándole una mayor calidad.

4 ¿Qué pruebas me pueden realizar?

Además de los controles habituales (pulso, tensión arterial...), es posible que tengan que realizarle, otras pruebas complementarias:

PRUEBA	¿PARA QUÉ?
Análisis de sangre	Identificar anemia, problemas de hígado, riñones, alteraciones en los niveles de sodio y potasio, proteínas como los péptidos natriuréticos, etc.
Radiografía de tórax	Verificar el tamaño del corazón, para identificar signos de congestión, infección o acumulación de líquido...
Electrocardiograma	Valorar el ritmo cardíaco.
Ecocardiograma	Ver las cavidades cardíacas, las válvulas del corazón y observar su funcionamiento.
También le pueden realizar	
Cateterismo	Evaluar el estado de las arterias y válvulas.
Prueba de esfuerzo	Valorar la respuesta del corazón al ejercicio.
Holter y estudio electrofisiológico	Determinar la presencia y tipo de arritmias.
Tomografía computarizada Resonancia magnética	Valorar la anatomía y la función global del corazón.

5 ¿Qué medicación estoy tomando y para qué?

Hay distintos tipos de fármacos eficaces para mejorar la función del corazón. Los que se administran con más frecuencia se agrupan en:

- Diuréticos. Ayudan a eliminar el exceso de líquido del organismo.
- Inhibidores de la Enzima convertidora de la angiotensina (IECA) o Antagonistas de los receptores de la angiotensina II (ARA – II). Contribuyen a disminuir la tensión arterial y a mejorar la fuerza del corazón
- Betabloqueantes. Reducen la frecuencia cardíaca.
- Sacubitrilo- Valsartán. Inhibidor de la neprilesina/antagonista de los receptores de angiotensina II (ARNI) Formado por dos fármacos que hacen que el funcionamiento del corazón sea más eficiente. No debe tomarse simultáneamente con un IECA.
- Inhibidores del cotransportador de sodio y glucosa tipo 2. (iSGLT2). Ayudan a las personas con IC, a reducir la posibilidad de ingresar en el hospital por empeoramiento.

Con estos medicamentos se consigue:

- Prolongar y mejorar la calidad de vida.
- Retrasar la progresión de la enfermedad.
- Respirar mejor, disminuir el cansancio y la hinchazón de los pies.
- Aumentar la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.
- Evitar o reducir los ingresos hospitalarios.

