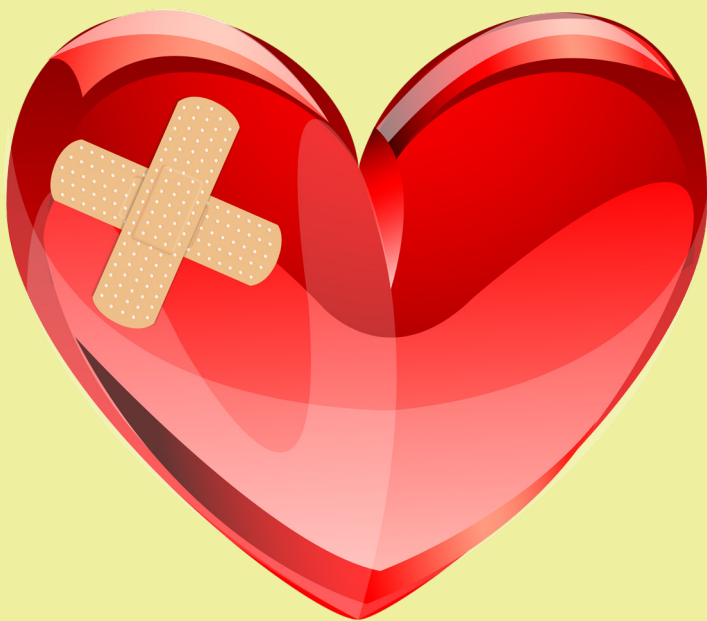


Programa
de falla
Cardíaca



¡Los especialistas de tu corazón!

¿Qué es la falta cardíaca?

La falta cardíaca es una enfermedad grave en la que el corazón no bombea la sangre al organismo como debería. Esto significa que la sangre no puede llevar suficiente oxígeno y nutrientes al organismo para que funcione normalmente, esto puede causar sensación de cansancio y fatiga. También significa que no se pueden eliminar adecuadamente desechos, con lo cual se acumula líquido en los pulmones y en otras partes del cuerpo, como las piernas y el abdomen.

¿Cuáles son las causas?

La falta cardíaca suele aparecer cuando se ha tenido una enfermedad coronaria, un infarto de miocardio o hipertensión arterial; estas son las causas más comunes, no obstante hay muchos otros motivos que pueden explicar la presencia de una falta cardíaca como también una valvulopatía, una cardiomiopatía, arritmias cardíacas.

Aunque se denomina “Falta Cardíaca” no significa que el corazón esté a punto de dejar de funcionar, quiere decir que el corazón tiene dificultades para satisfacer las necesidades del organismo, especialmente durante momentos de actividad.

¿Cuáles son los **síntomas**?

Los síntomas de la falla cardíaca pueden variar mucho de una persona a otra, dependiendo del tipo de falla cardíaca que tenga, los principales síntomas son causados por la acumulación de líquidos o la congestión y la mala circulación de la sangre en el cuerpo.



Dificultad para respirar



Tos



Aumento brusco de peso



Tobillos piernas o abdomen hinchados



Además de los síntomas físicos de la falla cardíaca, algunas personas pueden verse afectadas por la gravedad y la intensidad de la enfermedad y pueden sufrir síntomas emocionales como depresión y ansiedad.

Sea cual sea la cantidad de síntomas que se presenten, es importante que los vigile a diario y si nota algo nuevo o empeora de repente, debe informar inmediatamente a su médico o enfermera.

¿Cuál es el **tratamiento**?

Aquí presentamos una guía de los tipos de medicamentos para la falla cardíaca, es probable que necesite medicación para esta enfermedad para el resto de su vida, por eso es muy importante que le pregunte a su médico todas las dudas o preocupaciones que tenga acerca de ellos.

- Todos los medicamentos pueden ayudarle a controlar los síntomas y mejorar su calidad de vida, algunos tienen efectos secundarios pero las ventajas suelen superar estos inconvenientes.
- No deje de tomar sus medicamentos, siempre tenga comunicación con su médico y enfermera para que juntos encuentren una alternativa que se le adapte mejor.
- Es muy importante que tome los medicamentos exactamente como le diga el médico, ya que ello garantizará que actúen de la manera correcta. Para obtener el mejor resultado, algunos medicamentos se deben tomar en la dosis óptima, lo que generalmente implica que se debe aumentar la dosis con el tiempo, esto es lo que se conoce como titulación y significa que la dosis de su medicamento se incrementará de forma gradual. La presión arterial, la frecuencia cardíaca y los resultados de sangre, deben ser supervisados cada que haya cambio en la medicación.
- No tome medicamentos de venta libre sin el conocimiento de su médico, incluyendo suplementos multivitamínicos y naturales.
- Anote los medicamentos que toma con su horario.
- Lleve el listado de medicamentos con usted, cuando visita a su médico.

Algunos ejemplos de medicamentos:

- Losartán
- Enalapril
- Sacubitril/Valsartán
- Furosemida
- Carvedilol
- Metoprolol Succinato
- Espironolactona
- Dapaglifozina



RECUERDE QUE CADA CASO ES INDIVIDUAL Y QUE EN ALGUNOS CASOS NO TENDRÁN QUE TOMAR LOS MISMOS MEDICAMENTOS, POR ESO ES IMPORTANTE SIEMPRE TOMARLOS COMO LOS ORDENE EL MÉDICO CARDÍOLOGO



ALGUNOS PACIENTES PUEDEN SER CANDIDATOS A CIRUGÍAS O PROCEDIMIENTOS COMO IMPLANTES DE DISPOSITIVOS COMO LOS MARCAPASOS, DESFIBRILADORES O CARDIORESINCRONIZADORES, INCLUSO LLEGAR A REQUERIR TRASPLANTE CARDÍACO. CADA CASO SERA EVALUADO POR SUS ESPECIALISTAS.

¿Que puedo hacer para **controlar** la enfermedad cardíaca

Una combinación de tratamientos médicos, cambios en hábitos de vida y medidas de autocuidados, son claves para el tratamiento de la falla cardíaca y poder convivir con ella. Por tanto es importante que siga las recomendaciones de su médico o enfermera y haga todo lo posible para adaptar sus hábitos de vida con el fin de prevenir la progresión de la enfermedad así como aliviar los síntomas.

Hábitos de vida

Muchas personas con insuficiencia cardíaca continúan teniendo una vida plena y activa, pues han aprendido a cuidar de sí mismos. Modificar positivamente hábitos de vida como la dieta, el ejercicio y evitar el tabaquismo, mejora los síntomas, evita la progresión de la enfermedad y mejora la calidad de vida.



Dieta:

Reducir elementos como la sal, la grasa y el alcohol; aumente el consumo de frutas y verduras.



Control de líquidos:

La retención de agua y sal aumenta la cantidad de líquido en la sangre. El corazón tiene que trabajar más para impulsar esta mayor cantidad de sangre al organismo, el exceso de líquido puede dirigirse a los pulmones, dificultando la respiración, al abdomen dificultando la ingesta de alimentos o a los pies y producir edemas o hinchazón. La cantidad de líquido que puede ingerir depende del peso 30 cc/ kilo/ peso. De ahí la importancia del peso diario.



Peso diario:

Controle su peso pesándose a diario, preferiblemente a la misma hora del día, en la mañana, antes de comer y después de eliminar, lleve un registro diario e informe a su médico o enfermera cualquier cambio llamativo en el peso, aumento de más de 1 kilo al día, puede que haya que ajustar la dosis de su diurético.



Actividad física:

El ejercicio físico, moderado y controlado es fundamental para las personas con insuficiencia cardíaca, usted puede hacer lo que sienta que es capaz de hacer, es posible que su médico lo envíe un programa de rehabilitación cardíaca donde le darán las indicaciones correctas para realizar ejercicio.



En los momentos de reposo, intente relajarse y disfrute del silencio. Si tiene problemas de sueño evite las siestas y adelante el horario de la cena.

Planifique su actividad laboral de tal manera que sus tareas y obligaciones no le agobien en exceso. Disfrute del tiempo libre, camine, lea, converse, haga pasatiempos.

Programa de falla cardíaca

Puede que usted tenga acceso a un programa de falla cardíaca, lo que puede ayudarle a mejorar su calidad de vida y a tratar sus síntomas. El personal de las unidades o programas de falla cardíaca establecerá un programa personalizado en el que usted colaborará activamente para mejorar sus síntomas, estos programas cuentan con la participación del personal de enfermería, médicos y otros especialistas si es necesario.

Aquí le informarán acerca de su enfermedad y le explicarán cómo puede mejorarla mediante la dieta, ejercicio o rehabilitación cardíaca y medicación. Así mismo le permitirá recibir un seguimiento y cuidados más adecuados, este programa le facilitará el contacto con una persona a quien debe consultar si empeoran sus síntomas.

Enfermera falla cardíaca: 310 3814442- 604 3227090 ext. 4184

Signos de **alarma**

- Disnea o dificultad para respirar.
- Dolor en el pecho.
- Palpitaciones.
- Pies, piernas y abdomen hinchados.
- Aumento brusco de peso.
- Tos.
- Desvanecimiento o mareo
- Pérdida de la conciencia.
- Pérdida del apetito/ náuseas.



NO OLVIDE QUE LA FALLA CARDIACA ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA Y TENDRÁ ÉPOCAS EN LAS QUE SE ENCUENTRE MUY BIEN Y OTRAS EN LAS QUE PUEDE EMPEORAR.



RECUERDE INFORMAR A TIEMPO A SU MÉDICO O ENFERMERA O CONSULTAR AL SERVICIO DE URGENCIAS



Clínica Cardio VID Sede Robledo Cl. 78B N° 75 - 21 • Medellín

Sede ambulatoria Ciudad del Río
Distrito Vera Carrera 44 #20 - 40 B2 Local 11 • Medellín

Contact center para citas y ayudas diagnósticas

• Teléfono: 604 3221900 • WhatsApp 322 3692943
Información general • Teléfono: 604 3227090