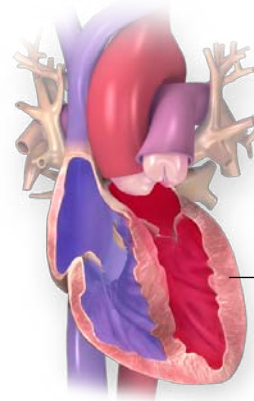




## ¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

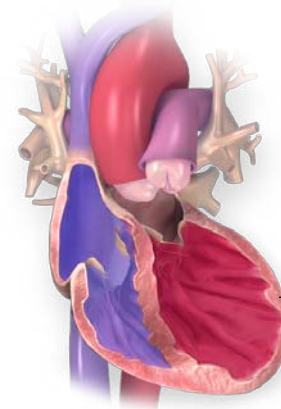
Si tiene insuficiencia cardíaca, no está solo. En la actualidad, aproximadamente 5.7 millones de personas en los Estados Unidos viven con ella. De hecho, es una de las razones más comunes por la cual las personas de 65 años de edad o más ingresan al hospital. El desarrollo de la insuficiencia cardíaca puede llevar años. La insuficiencia cardíaca se denomina insuficiencia cardíaca congestiva cuando se acumulan líquidos en varias partes del cuerpo. Entonces, si todavía no la tiene, pero corre el riesgo de padecerla, ¿debería cambiar su estilo de vida ahora!

Los síntomas de insuficiencia cardíaca generalmente se desarrollan con el tiempo a medida que su corazón se debilita y no puede bombear la sangre que su cuerpo necesita. La insuficiencia cardíaca generalmente resulta en un corazón agrandado (ventrículo izquierdo).



**El corazón normal tiene** fuertes paredes musculares que se contraen para bombear la sangre a todas las partes del cuerpo.

Del músculo del corazón bombea la sangre hacia el ventrículo izquierdo.



**La insuficiencia cardíaca** es una condición que hace que el músculo de la pared del corazón se debilite lentamente y se agranden, la prevención de que el corazón bombee suficiente sangre.

Músculo debilitado impide ventrículo izquierdo de bombear suficiente sangre.

### ¿Su corazón se detiene?

Cuando usted tiene insuficiencia cardíaca, no significa que su corazón haya dejado de latir. Quiere decir que su corazón no bombea sangre tan bien como debe. El corazón sigue funcionando, pero el cuerpo no satisface sus necesidades de sangre y oxígeno.

La insuficiencia cardíaca empeora si no se trata. Es muy importante hacer lo que su médico le indica. Cuando usted hace cambios saludables, ¡se siente mucho mejor y disfruta más de la vida!

### ¿Qué puede suceder?

- El corazón no bombea la suficiente cantidad de sangre.
- La sangre se acumula en las venas.
- Se acumula líquido en el cuerpo, causando hinchazón en los pies, los tobillos y las piernas. A esto se le llama “edema”.
- Se acumula líquido en los pulmones, lo que se conoce como “edema pulmonar”.
- El cuerpo no recibe suficiente sangre, alimento y oxígeno.

- ¿Cuáles son los síntomas de la insuficiencia cardíaca?
- Falta de aire, sobre todo cuando la persona se acuesta
- Sensación de cansancio, agotamiento
- Tos o silbidos, especialmente cuando la persona hace ejercicios o se acuesta
- Hinchazón en los pies, tobillos y piernas
- Aumento de peso debido a la retención
- Confusión o falta de claridad mental

### ¿Cuáles son las causas?

La causa más común de insuficiencia cardíaca es la enfermedad de arteria coronaria (CAD). La enfermedad de arteria coronaria se manifiesta cuando las arterias que proveen de sangre al corazón se estrechan por la acumulación de depósitos grasos denominados placas.

Otros factores de riesgo comunes que llevan a la insuficiencia cardíaca son:

- Un ataque al corazón anterior que ha dañado el músculo cardíaco

(continuado)



- Defectos cardiacos de nacimiento
- Presión arterial alta
- Enfermedad de las válvulas cardiacas
- Enfermedades del músculo cardiaco
- Infección del corazón y/o de las válvulas cardiacas
- Ritmo cardiaco anormal (arritmias)
- Tener sobrepeso
- Diabetes
- Problemas de tiroides
- Abuso de drogas o alcohol
- Algunos tipos de quimioterapia

### ¿Cómo se trata?

- Su médico puede recetarle medicamentos para fortalecer su corazón y diuréticos para ayudar a su cuerpo a eliminar el exceso de líquido.
- Su médico le recomendará una dieta baja en sodio (sal).
- Es posible que le suministren oxígeno para usar en el hogar.
- Su médico puede recomendarle ciertos cambios en el estilo de vida.

- Se puede necesitar cirugía o dispositivos cardiacos, en algunos casos.

### ¿Cómo puedo tratar mi insuficiencia cardiaca?

- Siga los consejos de su médico.
- Si fuma, deje de hacerlo.
- Tome los medicamentos exactamente como se indica en la receta.
- Controle su peso todos los días para verificar el aumento de peso debido a la acumulación de líquidos.
- Registre su consumo diario de líquidos.
- Controle su presión arterial todos los días.
- Pierda peso o mantenga su peso actual según las recomendaciones del médico.
- Evite o limite el consumo de alcohol y cafeína.
- Siga una dieta cardiosaludable que sea baja en sodio y grasas saturadas y grasas *trans*.
- Consuma menos sal y productos salados.
- Sea físicamente activo.
- Descanse bien.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardiacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

### ¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

**¿Cuánta sal puedo consumir?**

**¿Cuánto es subir demasiado de peso?**

### MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdeltcorazon** para aprender más.



**American  
Heart  
Association®**  
es por **la vida™**