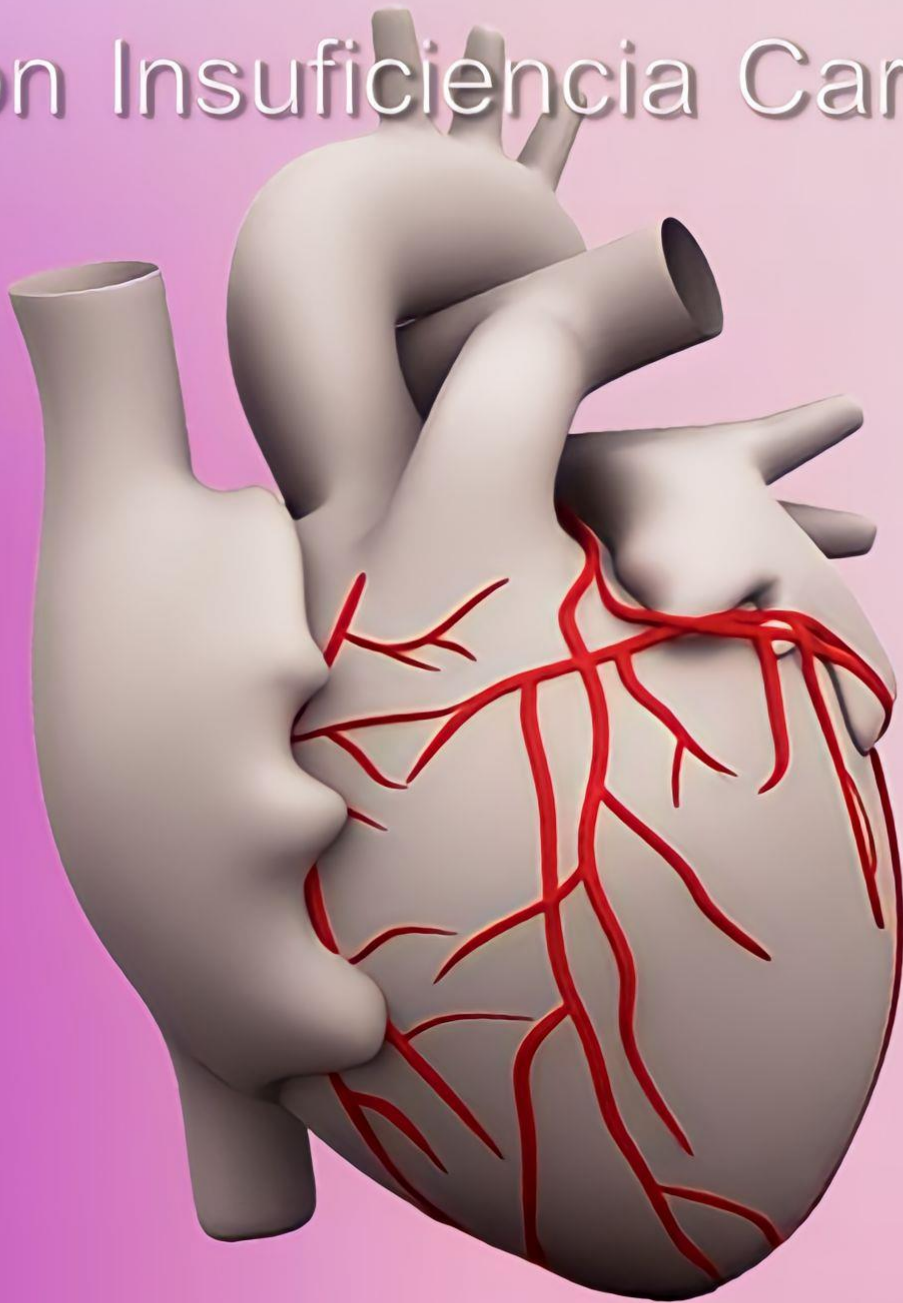


# Guía para la persona que vive con Insuficiencia Cardíaca



Autores:

Cesar Enrique Santos Rodriguez

María del Refugio Aguilar Serrano

Jesús Esteban González López

Leonor Hernández Trujillo



**SUBDIVISION  
DE  
ENFERMERIA**

En insuficiencia cardíaca

**AMEECIU**



## CONTENIDO

I.-Introducción	4
II.-Definición	5
III.-Signos y síntomas	5
IV.-Diagnostico	6
V.-Causas de insuficiencia cardiaca	7
VI.- ¿Por qué es importante que me cuide?	8
VII.-Signos de alarma	9
IX.-Control de la frecuencia cardiaca, tensión arterial, perímetro abdominal, peso y detección de hinchazón en el cuerpo	11
X.-Medicamentos en insuficiencia cardiaca ¿qué debo vigilar?	14
XI.-Diuréticos en IC	19
XII.-Consejos que mejoraran su calidad de vida: ejercicio, dieta, vacunación	20
XIII.-Mitos y realidades acerca de la insuficiencia cardiaca	22
XIV.-El cuidador del paciente con insuficiencia cardiaca	24
XV.-Situaciones especiales; Insuficiencia cardiaca y trabajo, sexualidad, dispositivos implantables	26
XVI.- Alimentación en la insuficiencia cardiaca	29
XVI.-Preguntas frecuentes de personas que viven con IC	31



## Introducción

La insuficiencia cardiaca es un problema de salud de magnitud creciente no solamente en México, sino a nivel mundial. Se estima que aproximadamente 60 millones de personas en el mundo viven con esta enfermedad que afecta la calidad de vida de quienes la padecen, siendo aún más mortal que si juntáramos el cáncer de mama, próstata y el cáncer cervicouterino. Actualmente la insuficiencia cardiaca es considerada el estadio final de múltiples enfermedades del corazón como infartos, hipertensión, arritmias y enfermedades cardiológicas desde el nacimiento solo por mencionar algunas de ellas. Se sabe que una vez que aparecen los primeros signos y síntomas de la enfermedad la mayoría de los enfermos mueren antes de los 5 años.

La presente guía tiene como objetivo brindar información clara y veraz acerca del curso de la enfermedad y medidas de autocuidado desde casa que sin duda alguna van a facilitar el proceso.





## Definición

Lo primero que debemos entender es que la insuficiencia cardiaca es una enfermedad “**CRONICA**” y cuando nos referimos a este término hablamos de una condición que una vez diagnosticada va a acompañarnos por siempre, es por ello la importancia de conocer y añadir medidas de auto cuidado (cuidarse a sí mismo), cambios en los hábitos y estilos de vida que garanticen vivir con la mayor calidad de vida posible. Y en ese orden de ideas empezaremos por definir **¿Qué es la insuficiencia cardiaca?**

### Definición:

*La insuficiencia cardiaca es una enfermedad crónica y degenerativa del corazón que impide que este, tenga la capacidad suficiente para bombear sangre y por lo tanto de hacer llegar suficiente oxígeno y nutrientes al resto de los órganos. Esta condición puede manifestarse a cualquier edad.*

### Signos y síntomas:

*Dificultad para respirar, en reposo, o al realizar pequeños o grandes esfuerzos*

- *Sensación de falta de aire Necesidad de aumentar las almohadas para dormir*
- *Sensación de ahogo mejora al incorporarse*
- *Hinchazón de tobillos, piernas, abdomen, manos...*
- *Disminución de la cantidad de orina durante el día*
- *Aumento súbito de peso*
- *Tos de presentación repentina*
- *Mareo o pérdida de conocimiento*
- *Aumento de cansancio*
- *Pérdida de apetito y sensación de estar “llenos”*
- *Dolor en el pecho*

Los síntomas de la insuficiencia cardiaca no siempre son evidentes. En las primeras fases, algunas personas pueden no presentar síntomas. Otras sin embargo pueden descartar síntomas como fatiga o dificultad para respirar por considerarlos signos de envejecimiento.



## Diagnostico

Para las personas que tienen signos y síntomas de la enfermedad ante la sospecha de esta, su médico decidirá que estudios son los idóneos para confirmar o descartar la misma siendo el Ecocardiograma o ultrasonido del corazón uno de los más utilizados. Recibir el diagnostico de insuficiencia cardiaca en la mayoría de las ocasiones desencadena una seria de dudas seguidas de algún grado de estrés, ansiedad e incluso depresión por términos que pueden sonar complejos y medidas e indicaciones que parecieran no tener fin, es por ello por lo que aquí despejaremos algunas de ellas.

### ¿Qué es un Ecocardiograma?

*El ecocardiograma o ultrasonido del corazón es un estudio de imagen que aporta información acerca de la forma, el tamaño y la fuerza del corazón, el movimiento y grosor de sus paredes y el funcionamiento de sus válvulas.*

### ¿Qué es el número FEVI?

*La Fracción de Eyección de Ventrículo Izquierdo (FEVI) es el término que se utiliza para saber el porcentaje de bombeo de nuestro corazón en cada latido: lo normal es que se encuentre entre 55 y 65%. Cuando esta cifra baja por debajo del 50 % podemos decir que el corazón es insuficiente para abastecer de sangre a todo el organismo; lo que se traduce en Insuficiencia Cardiaca.*





## Causas de Insuficiencia Cardiaca

Aunque no hay una causa en específico que desarrolle la enfermedad, hoy sabemos que múltiples enfermedades que se viven a lo largo de la vida y el inadecuado control de estas pueden desarrollar insuficiencia cardiaca a continuación describimos las más frecuentes

- Infartos al corazón
- Enfermedad coronaria (del corazón)
- Hipertensión arterial
- Enfermedad en las válvulas del corazón
- Anomalías en el corazón de tipo congénito (del nacimiento)
- Enfermedades pulmonares
- Pacientes con algún tipo de cáncer que recibieron tratamiento con quimioterapia o radioterapia

En México desafortunadamente enfermedades infecciosas como la de Chagas además de otras enfermedades ocasionadas por parásitos como Leptospira, Leishmaniasis son causa frecuente de Insuficiencia cardiaca



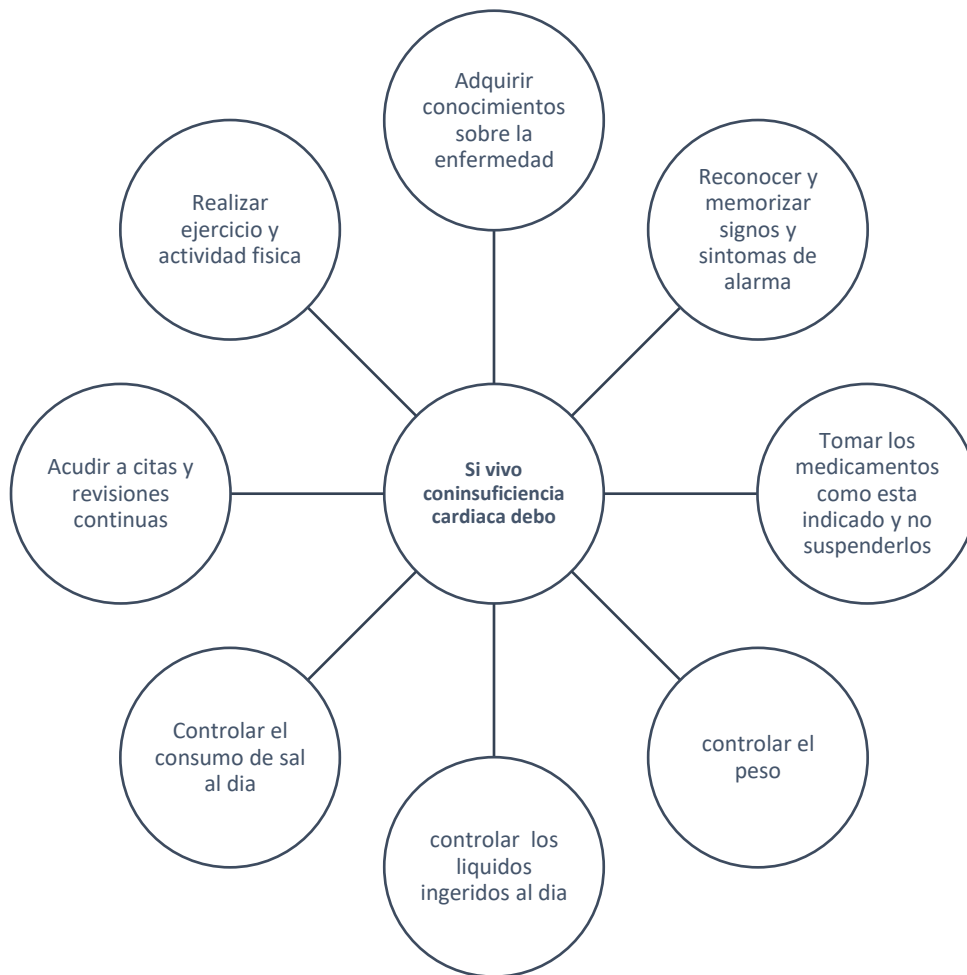
## ¿Por qué es importante cuidarme?

Es importante que si usted o su familiar padece insuficiencia cardiaca sea responsable de su salud lo que ayudara a controlar la evolución de la enfermedad

Esto hará que la persona adquiera mayor conocimiento de la enfermedad y las habilidades necesarias para hacerse responsable de su salud

Disminuirá notablemente el riesgo de reingresos constantes a hospitales

Mejorará su calidad de vida y su capacidad para hacer actividad y ejercicio





## Signos de alarma

Para las personas que viven con insuficiencia cardiaca *la educación para la salud* es de vital importancia para ayudar a mejorar su calidad de vida. Las agudizaciones por descontrol de la enfermedad son la causa más frecuente de visitas al hospital por lo que es primordial reconocer los signos y síntomas de **ALARMA** y ante la aparición de cualquiera de estos debe consultar a su equipo de salud para informar.

Estos signos y síntomas incluyen

### Falta de aire



La insuficiencia cardiaca puede ocasionar que los líquidos se acumulen en los pulmones y ocasione esa sensación de respirar inadecuadamente

### Cansancio



Dado que el corazón, quien es el encargado de bombear la sangre a todo el cuerpo lo está realizando de forma insuficiente, los músculos y tejidos no reciben la adecuada oxigenación ocasionando que las personas suelen sentirse cansadas aun estando en reposo

### Aumento de peso de forma repentina



El empeoramiento de la enfermedad puede ocasionar que el cuerpo retenga líquidos que fácilmente podría pensarse que es debido a sobrepeso, por lo cual es importante identificar las causas de este aumento repentino

### Falta de aire al estar acostado



La incapacidad para oxigenarse adecuadamente puede ocasionar que las personas que viven con insuficiencia cardiaca refieran falta de aire al estar acostado, como una manera de compensar esta situación



# Guía para la persona que vive con insuficiencia cardiaca

las personas tienden a aumentar el número de almohadas para dormir o dormir sentados

## Hinchazón en tobillos, piernas, abdomen



Debido a la retención de líquidos en el cuerpo, esto puede manifestarse en forma de hinchazón ocasionando que la ropa y el calzado puedan sentirse ajustados o el abdomen muy pronunciado

## Perdida del apetito



La acumulación de líquidos en el área abdominal puede afectar la digestión, ocasionado que las personas pierdan el apetito, con sensación de saciedad o náuseas al comer

## Ritmo cardiaco acelerado



Es común que algunas personas que viven con insuficiencia cardiaca con actividades ordinarias como desplazarse dentro de su propia vivienda puedan sentir que el corazón se acelera y esto es para compensar la disminución de bombeo de sangre alrededor del cuerpo

## Cambios en la frecuencia para orinar



Existen dos condiciones; por un lado, cuando se vive con insuficiencia cardiaca los riñones reciben una menor cantidad de sangre, por lo que disminuye la frecuencia para orinar. Por otro lado, si en su caso toma medicamentos llamados diuréticos cuya función es eliminar el exceso de líquidos de su cuerpo, esto puede ocasionar las ganas frecuentes de orinar



## Guía para la persona que vive con insuficiencia cardiaca

Es importante que usted aprenda a reconocer cada uno de estos signos y síntomas de descompensación y ante la aparición de alguno de ellos informe a su equipo de salud

A pesar de que la insuficiencia cardiaca es una enfermedad crónica, se puede controlar de manera efectiva y esto hará que usted viva mejor



## Guía para la persona que vive con insuficiencia cardiaca

### Control del peso, líquidos ingeridos, restricción de sal frecuencia cardiaca, presión arterial, perímetro abdominal y detección de hinchazón en el cuerpo

Como hemos escrito en un principio es importante incluir en su vida diario algunos hábitos que van a mejorar la sintomatología, mejorar la capacidad para realizar actividades y por ende mejorar su calidad de vida.

#### Control del peso diario



Una de las recomendaciones que son pieza clave para evitar descompensaciones de la enfermedad es el control del peso. Las basculas de baño pueden ayudar para que desde casa usted realice la medición; si es de forma diaria debe valorar que su peso no presente aumentos súbitos ya sea 1 kilogramo de un día a otro o hasta 3 kilogramos en una semana

El peso debe tener ciertas características:

- Pesarse por la mañana y en ayuno
- Hágalo con ropa ligera
- Procure hacerlo después de ir al baño

#### Control de los líquidos ingeridos durante el día



La cantidad recomendada de líquidos en 24 horas sugerida por su equipo de salud debe incluir todos los alimentos que contengan líquidos

En la insuficiencia cardiaca se produce retención de líquidos (tobillos, piernas, abdomen, pulmones) que es responsable de gran cantidad de sus síntomas. Por ello un excesivo aporte de líquidos puede favorecer que se produzca mayor acúmulo y

- Deben tenerse en cuenta todos los líquidos: café, agua, jugo, sopas, cremas, etcétera
- Si está tomando poco líquido, puede sufrir deshidratación, sufrir daño en los Riñones procure hidratarse lo suficiente sin exceder la cantidad recomendada
- La recomendación general es tomar



# Guía para la persona que vive con insuficiencia cardiaca

empeoramiento de los síntomas

entre 1.5 y 2 litros de líquido al día.

- Aunque su equipo de salud puede variar la cantidad

## Control de la frecuencia cardiaca y la presión arterial



Su equipo de salud le recomendaran que se mida la frecuencia cardiaca y la presión arterial en forma periódica, esto permitirá tener un mejor control de la enfermedad y compartir datos con su médico o enfermera. medirse con frecuencia los signos vitales en casa puede generar ansiedad procure hacerlo solo en las condiciones y veces sugeridas recuerde que **la frecuencia cardiaca o sus pulsaciones no debe exceder las 70 pulsaciones en un minuto** y la presión arterial no debe rebasar la cifra de 120/70 ante cualquier alteración de este informe oportunamente

Para la medición de la presión arterial aunque no es habitual contar con un dispositivo en casa para hacerlo , de contar con el procure hacerlo sentado colocando su brazo sobre una superficie que se encuentre a la altura de su pecho al realizar la medición evite moverse para no obtener datos erróneos, en el caso de la medición del pulso; siéntese por lo menos 10 minutos antes de la medición para asegurar la lectura en reposo, mida el pulso colocando el dedo índice y medio sobre su muñeca y localice la pulsación , cuente en 60 segundos y realice la anotación

## Control del perímetro abdominal



El perímetro abdominal se puede medir con una cinta métrica. La persona debe estar de pie, con los pies juntos, los brazos a los lados y el abdomen relajado para, a continuación, rodear su abdomen con la cinta

### Interpretación de valores

#### De perímetro abdominal

*Perímetro abdominal (cm)*  
*hombres*

<95 Normal

95 - 101 Riesgo elevado

≥ 102 Riesgo muy elevado

*Perímetro abdominal (cm)*  
*mujeres*

< 82 Normal



métrica a la altura del ombligo y sin presionar, hacer una inspiración profunda y al momento sacar el aire.

Aumenta el riesgo cardiovascular cuando éste se sitúa por encima de 102 cm en los hombres y 88 cm en mujeres.

La periodicidad de esta medición en casa debe realizarse por lo menos cada semana y cuando usted sienta el abdomen distendido.

Es importante conocer:

- La acumulación de líquido es más evidente en las regiones del cuerpo donde abunda el tejido flexible como los tobillos, párpados y zona sacra.

- La piel de la zona hinchada puede estar estirada o brillante.

- Si se presiona con el dedo deja una huella que desaparece lentamente.

82 - 87 Riesgo elevado

≥ 88 Riesgo muy elevado

## Detección de hinchazón



Para evaluar si se encuentra reteniendo líquidos en el cuerpo y esta hinchado con la observación en muchos casos es evidente, si el calzado esta apretado o al retirarlo queda marcada la piel o con los calcetines o medias, es señal de estar hinchado por otro lado usted puede con el dedo índice oprimir la parte a explorar por ejemplo la pantorrilla:

oprime de 2 a 4 mm la piel y lo normal es que la piel recupere su tono en periodo que no exceda los 3 segundos si por el contrario esto tarda más de 30 segundos o hasta minutos es muy probable que se encuentre hinchado



## Medicamentos en insuficiencia cardiaca ¿qué debo vigilar?

Los medicamentos son muy importantes en el tratamiento de la insuficiencia cardiaca, muchos estudios han demostrado que si usted realiza correctamente el tratamiento:

- Vivirá más tiempo
- Reducirá los síntomas de la enfermedad
- Aumentará su energía
- Aumentará su capacidad para hacer actividades y ejercicio
- Mejorar su calidad de vida
- Disminuirá la probabilidad de ingresar a un hospital

### Betabloqueadores

Algunos medicamentos que han demostrado eficacia en insuficiencia cardiaca son:

- Carvedilol
- Bisoprolol
- Nebivolol
- Metoprolol Succinato

¿Para qué sirve?

Su beneficio esta mediado con la regulación de la frecuencia cardiaca y la disminución de las arritmias, ayudando al remodelado ventricular

¿Qué vigilar en casa?: Es importante que usted conozca que si inicia la terapia con estos medicamentos pueden presentar aumento en la sensación de la sintomatología; más cansado, con de falta de aire, hinchado y mareado, este es un efecto transitorio que debe desaparecer de una a dos semanas

Recuerde que la finalidad de estos medicamentos es que la frecuencia cardiaca no rebase las 70 pulsaciones en reposo; **INFORME** ante cualquier eventualidad

Recuerde que la suspensión repentina de los medicamentos puede ocasionar una agudización de los síntomas





## Antagonistas de la Aldosterona

Los fármacos empleados

- Espironolactona
- Eplerenona

¿Para qué sirve?  
 bloquean la acción de una hormona, la aldosterona, que se produce cuando se sufre insuficiencia cardíaca y que a la larga puede ser perjudicial

¿Qué vigilar en casa?  
 Estos medicamentos tienen efecto diurético por lo que le pueden ocasionar ganas de orinar constantes, procure tomarlo por las mañanas, dentro de los efectos más comunes se encuentran:

- La presencia de calambres en piernas, así como debilidad muscular
- Malestar general
- Es importante monitorizar el potasio en sangre de forma periódica ya que una elevación de este pudiera condicionar la presencia de arritmias y palpitaciones
- En hombres pueden ocasionar crecimiento doloroso de las mamas(pechos)



## Inhibidores de la neprililina:

- Sacubitril/valsartan

El Sacubitril bloquea la degradación de unos péptidos que se producen en el organismo, los cuales tienen un efecto

- Efectos adversos más frecuentes:  
 \*Presión arterial baja  
 \*Aumento del potasio en sangre



beneficioso en los pacientes con insuficiencia cardiaca al hacer que el sodio y el agua pasen a la orina, reduciendo así la carga de líquido para el corazón

- Evitar la suspensión abrupta de la terapia farmacológica
- Monitoreo de la presión arterial en casa: 120/70
- Identificación de signos de descompensación (alarma)
- Control de líquidos y restricción de sal

## Inhibidor del cotransportador de sodio-glucosa 2

- Dapaglifozina
- empaglifozina



Este grupo de medicamentos son utilizados para reducir el riesgo de hospitalización por la enfermedad y el riesgo muerte cardiovascular, mejorando la calidad de vida y aumentando la supervivencia de quienes viven con insuficiencia cardiaca

Es importante que usted conozca lo siguiente:

- este medicamento inicialmente fue creado para pacientes con diabetes, pero actualmente se ha descubierto su beneficio en personas con insuficiencia cardiaca aun si no padecen diabetes.
- El medicamento puede hacer que se orina

La eliminación de glucosa por la orina (efecto de la acción de la dapaglifozina) ocasiona infecciones de vías



urinarias, si usted presenta ardor al orinar o datos de infección informe

Muchos medicamentos actúan a través de la reducción del nivel sanguíneo de hormonas que generan daño miocárdico, es importante que usted:

- Conozca los medicamentos por su nombre, sus beneficios, la dosis indicada y que debe vigilar en casa
- Adquiera una rutina y respete horarios, recuerde no tomar todos los medicamentos juntos, disponga por lo menos de 20 a 30 minutos entre cada pastilla
- No tome medicamentos por su cuenta, incluso los de origen herbolario
- Si olvida una dosis, tómela tan pronto como lo recuerde
- Nunca abandone la medicación indicada por su medico
- El uso de pastilleros puede ser de gran utilidad
- Si toma algún medicamento indicado por otro médico coméntelo a su equipo de salud
- Si tiene dudas respecto al tratamiento pregunte a su equipo de salud

**Otros medicamentos que también su médico puede indicar incluyen:**

Anticoagulantes como: estos medicamentos previenen la aparición de

- Acenocumarina infartos, evitando
- Apixaban obstrucciones (coágulos y embolias)
- Rivaroxaban cuidados en casa:

vigilancia de datos de sangrado, desde la:

- aparición de puntitos rojos o moretones en la piel
- sangrado en las encías al lavarse los dientes
- sangrado por la nariz
- evacuaciones con sangre
- expectoraciones con sangre

Ivabradina

La ivabradina se usa para tratar a ciertos adultos con insuficiencia cardiaca, funciona al disminuir el ritmo cardíaco de manera que el corazón pueda bombear más sangre por el cuerpo cada vez que late

Este medicamento está indicado cuando la frecuencia cardiaca no mejora a pesar de otros medicamentos (que se encuentre por debajo de 70 pulsaciones en



reposo) siempre y cuando su médico evalué su condición mediante un electrocardiograma

Recomendaciones:

- Informe a su médico si está tomando antibióticos
- Informe a su equipo de salud si tiene ritmo cardiaco irregular o lento, presión arterial baja, un marcapasos, síntomas de insuficiencia cardiaca que empeoraron recientemente, o enfermedad hepática
- Informe a su equipo de salud si consume productos a base de hierbas
- Algunos efectos secundarios incluyen: ritmo cardiaco rápido, irregular o fuerte/ lento o detenido, dolor o presión en el pecho, dificultad para respirar que empeora, mareos, cansancio excesivo, falta de energía, inflamación del rostro, garganta, lengua, labios y ojos, ronquera

## Medicamentos que evitar si padece insuficiencia cardiaca

- Antinflamatorios como: Diclofenaco y Ketorolaco
- Antiácidos con alto contenido en sal, por ejemplo: todas las sales, Sal de Uvas, Alka Seltzer
- Descongestivos nasales: Pseudoefedrina
- Bloqueantes cálcicos: Verapamilo
- Dilatadores de las vías aéreas como: Salbutamol



## Diuréticos en Insuficiencia cardiaca

¿Qué son?

Se denomina diurético a toda sustancia que al ser ingerida provoca una eliminación de agua y electrolitos del organismo, a través de la orina únicamente. Es importante que usted tenga conocimiento que no todos los pacientes que padecen insuficiencia cardiaca deben tomarlos.

Estos son algunas situaciones en la que su médico podría indicar su uso

- Hinchazón de pies, piernas, abdomen, cara
- Falta de aire y necesidad de aumentar el número de almohadas al dormir
- Cansancio e incapacidad para realizar actividades cotidianas, por ejemplo: desplazarse dentro de su propia vivienda

Tome en cuenta lo siguiente:

- Medicamentos como; furosemida, bumetanida, hidroclorotiazida o espironolactona, pueden ocasionar ganas excesivas de orinar, procure tomarlos por las mañanas y en horario distinto a otros medicamentos.
- En algunas ocasiones su médico puede indicar la toma de los mismo dos veces al día por lo que sugerimos tome la primera dosis en el desayuno y la segunda toma en almuerzo en un horario que no exceda las 15:00 horas, con lo que tendría la tarde para miccionar y pueda descansar durante la noche sin la necesidad de estar acudiendo al baño constantemente.

**EVITE** tomar estos medicamentos durante la noche, esta situación haría que aunado a la sensación de cansancio y falta de aire se añada una sensación de sueño no reparador lo que hace que en muchas ocasiones las personas abandonen el tratamiento.

Recuerde que estos medicamentos no deben usarse si usted no se siente fatigado o con falta de aire informe oportunamente a su equipo de salud si:

- Disminuyo la hinchazón
- Ya no siente falta de aire
- Se siente somnoliento o con mareos
- Si su presión arterial es muy baja
- Siente mucha sed y tiene la boca sea



Algunos **consejos** que pueden **mejorar la sintomatología** incluyen

## Control del peso

Permite detectar sobrecarga de líquidos en el cuerpo y con ellos evitar complicaciones que puedan derivar en hospitalizaciones



## Control de la medicación

Es importante llevar un correcto control de la medicación, los medicamentos hoy en día tienen la función de evitar la progresión de la enfermedad y modificar su curso, evita la suspensión de esta



## Control de la sal y los líquidos ingeridos en el día

Recuerde reducir la cantidad de sal en el día la cantidad recomendada es 575 mg (equivalente a ¼ de cucharadita cafetera) en el día, así como los líquidos en 24 horas



## Actividad física y ejercicio

Cuando su capacidad para realizar actividades mejor procure incluir en el día una rutina de actividad física y ejercicios que vayan de 15 a 20 minutos al día



## Evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas



## Vacunarse contra la gripe, neumococo y Covid-19

Entre los factores que desencadenan la agudización de la enfermedad destacan principalmente las infecciones respiratorias. La vacuna antigripal o Influenza aporta beneficios considerables a pacientes con la enfermedad obteniendo una mayor protección. Por otro lado, la vacuna de la influenza reduce la incidencia de neumonía





# Guía para la persona que vive con insuficiencia cardiaca

## Evitar automedicarse y el uso de comprimidos efervescentes

Solicite a su equipo de salud el listado de medicamentos a evitar



## Control de la frecuencia cardiaca

En pacientes con insuficiencia cardiaca es importante el control de la frecuencia cardiaca, esta no debe rebasar los 70 latidos en un minuto ya sea acostado o sentado; ante cualquier elevación de esta cifra informe a su equipo de salud



## Preparación de los alimentos

La mayoría de los alimentos que consumimos hoy en día son procesados, enjuague los mismos antes de su preparación para disminuir el exceso que sodio en los mismos



## Control de la anemia

En algunos pacientes la anemia por deficiencia de hierro está presente; el consumir alimentos ricos en hierro no funcionara, consulta con tu equipo de salud la mejor opción para recibirlo





## Mitos y realidades acerca de la insuficiencia cardiaca

### Mito

La sal rosa, del himalaya o la Maldon son mejores y no perjudican la salud

**Mito:** La sal es sal en cualquier presentación y por lo tanto tendrá los mismos efectos en pacientes con Insuficiencia cardiaca como la retención de líquidos en el cuerpo “limite su uso”

### Mito

La insuficiencia cardiaca significa que su corazón ha dejado de latir

**Mito:** La insuficiencia cardiaca no significa que su corazón ha dejado de latir. esta enfermedad se produce cuando las válvulas o el musculo del corazón están dañados y el corazón no puede bombear sangre al organismo como debería

### Mito

La insuficiencia cardiaca puede causar la muerte

**Realidad:** la insuficiencia cardiaca es una enfermedad grave que puede acortar la vida. Sin embargo, si se siguen las recomendaciones de su equipo de salud, puede recibir tratamientos eficaces que junto a cambios en los hábitos el estilo de vida puede aminorar la sintomatología y vivir dignamente

### Mito

La insuficiencia cardiaca es frecuente en la población

**Realidad:** actualmente se estima que aproximadamente del 1 al 2 % de la población en países en desarrollo padecen insuficiencia cardiaca

### Mito

La insuficiencia cardiaca no tiene tratamiento

**Mito:** existen numerosos tratamientos para la insuficiencia cardiaca que son muy eficaces a la hora de aliviar los síntomas y retrasar la progresión de la enfermedad. su equipo de salud debe orientar en la mejor opción para usted



## Mito

Si padece insuficiencia cardiaca no debe hacer ejercicio

**Mito:** Es muy importante que las personas que viven con insuficiencia cardiaca realicen actividad física y ejercicio, sin embargo, es importante no excederse. Hacer ejercicio puede mejorar el flujo sanguíneo y disminuir la sintomatología

## Mito

La insuficiencia cardiaca es una consecuencia normal del envejecimiento

**Mito:** la insuficiencia cardiaca no tiene edad y afecta a las personas de todas las edades. aunque la gran mayoría que la padecen son adultos mayores no tiene esto que ver con la edad. actualmente son cada vez más las personas jóvenes que debutan con la enfermedad



## El cuidador del paciente con Insuficiencia cardiaca

El cuidador principal, así como otros familiares, son una fuente necesaria que garantiza apoyo en los cuidados en los siguientes aspectos:

- Manejar la medicación
- Dieta
- Actividad física y ejercicio

*Manejo de la medicación:* es probable que su familiar que padece insuficiencia cardiaca se encuentre tomando diferentes medicamentos para el control de la enfermedad: vigile que los tome como fueron prescritos por su médico, el uso de pastilleros es de gran utilidad, es muy importante respetar los horarios para cada pastilla, en caso de tomar diuréticos recuerde tomarlos por la mañana, de igual forma solicite a su equipo de salud el listado de medicamentos a evitar

*Dieta:* seguir una dieta equilibrada según las recomendaciones de su equipo de salud, recuerde la importancia de animar a su familiar a comer sano y evitar el consumo de sal, es importante que tenga conocimiento que pueden utilizar para la preparación de alimentos en el hogar especias como orégano, clavo, laurel etcétera, limitar el consumo de líquido de acuerdo con lo sugerido en 24 horas

*Actividad física:* la persona que vive con insuficiencia cardiaca puede presentar limitaciones físicas que impidan llevar a cabo sus actividades, por lo cual la figura que representa el cuidador principal es fundamental para ayudar en las mismas. Es recomendable que las personas que padecen esta enfermedad se mantengan lo más activas posible, ya que un ejercicio moderado mejora los síntomas; puede ayudar a su familiar a ejercitarse de 15 a 20 minutos al día recordando la importancia de descansar entre cada actividad, así como el evitar las calles en pendiente o las escaleras



# Guía para la persona que vive con insuficiencia cardíaca

El papel del cuidador en insuficiencia cardíaca:

- Ayuda con el cuidado en casa
- Adherencia al proceso asistencial
- Seguimiento y evolución del paciente
- Detección de complicaciones
- Favorecer y fomentar la autonomía del paciente
- Garantizar el bienestar físico y emocional del paciente
- Labores de rehabilitación, en caso de que se requiera
- Acompañamiento

Es muy importante establecer redes de apoyo con el equipo multidisciplinar y otros familiares con la intención de no generar sobrecarga en el cuidador



## Situaciones especiales

### Insuficiencia cardiaca y trabajo

En la mayoría de los casos la insuficiencia cardiaca se puede tratar y controlar adecuadamente, lo que permitirá seguir trabajando a tiempo completo o parcial por muchos años. Su situación particular dependerá de la gravedad de la enfermedad y de las exigencias de su trabajo, su equipo de salud le puede sugerir en que puede desempeñarse. Si nota que perdió capacidad para realizar su trabajo, coméntelo con su médico por si es necesario un reajuste o cambio en la medicación

### Insuficiencia cardiaca y sexualidad

Algunas personas que viven con insuficiencia cardiaca no están seguras si pueden o no mantener relaciones sexuales a causa de la enfermedad y muestran temor en preguntar a su equipo de salud sobre esta situación. La realidad es que la mayoría de las personas que viven con insuficiencia cardiaca pueden seguir manteniendo relaciones sexuales una vez que la enfermedad está controlada. Al igual que al realizar algunas otras actividades físicas o ejercicio no se debe actividad sexual si se siente fatigado o con falta de aire o tiene dolor en el pecho. A continuación, sugerimos algunas recomendaciones:

- Elija un momento relajado y donde se encuentre descansado, trate de no sentirse presionado
- Evite tener actividad sexual después de una comida copiosa o si se ingiere alcohol
- Procure un ambiente adecuado y cómodo, procure una temperatura adecuada ni muy fría ni muy caliente

Recuerde que el deseo sexual puede disminuir después de recibir el diagnóstico, algunas sensaciones como estrés, ansiedad o depresión son habituales después de una noticia de esta naturaleza

Encuentre otras formas de mantener la intimidad y cercanía con su pareja, por ejemplo, caricias, abrazos y besos

Por último, algunas personas con insuficiencia cardiaca pueden presentar problemas físicos como disfunción eréctil, consulte sobre las alternativas para estos casos



## Dispositivos implantables en insuficiencia cardiaca

En algunos casos su médico puede sugerir la implantación de dispositivos que pueden ayudar a mejorar su estado clínico.

Si el ritmo cardiaco es anormal o si los impulsos eléctricos no se transmiten por el corazón, su cardiólogo decidirá algún apoyo adicional con estos dispositivos. A continuación, mencionaremos algunos de ellos

**Marcapasos:** son pequeños dispositivos metálicos del tamaño de un reloj de bolsillo, se encargan de monitorizar la frecuencia cardiaca y envían pequeños impulsos eléctricos indoloros al ventrículo derecho del corazón para iniciar cada latido solo cuando sea necesario. Por otro lado, los resincronizadores no funcionan como marcapaso, sino que Re coordina (resincroniza) el latido de los ventrículos. Existen también otros dispositivos como los Desfibriladores Automáticos Implantables (DAI) los cuales se utilizan en personas con alto riesgo de arritmias ventriculares, es parecido a un marcapasos, si detecta un problema del rito del corazón que no es demasiado grave, puede liberar una serie de impulsos eléctricos indoloros para corregir el ritmo cardiaco



## Acerca de las etiquetas de los productos

Sin sal	No contiene sodio
Ligero o sodio moderado	25 mg menos de lo que normalmente contienen los alimentos
Bajo en sodio	140 mg o menos que una porción
Muy bajo en sodio	35 mg o menos que una porción
Libre de sodio	Menos de 5 mg que una porción



## Alimentación en insuficiencia cardiaca

La desnutrición es frecuente cuando se vive con insuficiencia cardiaca y en ocasiones puede progresar a una situación alarmante conocida en medicina como “Caquexia cardiaca”. La mayoría de las personas con esta enfermedad presentan pérdida del apetito y con disminuye la ingesta de los alimentos lo que conlleva a deficiencias nutricionales.

Es importante tomar en cuenta cuando se hable de nutrición los siguientes puntos:

- Limitar el consumo de líquidos; recordemos que en la insuficiencia cardiaca se produce retención de líquidos lo que provocan hinchazón en tobillos, piernas, abdomen y en ocasiones en los pulmones. Un exceso en la cantidad recomendada por su equipo de salud puede ocasionar un acumulo de líquidos en el cuerpo y con ellos la presencia de síntomas, recuerde considerar que en la cantidad recomendada se incluye todo: café, leche, cremas, jugos, gelatinas y alimentos que contengan líquidos.
- Reducir el consumo de sal al día. En nuestra lengua se encuentran unas prolongaciones que se llaman papilas gustativas, están tiene la capacidad de adaptarse al cese de cualquier sabor al cabo de dos semanas, esto quiere decir que usted puede acostumbrarse a no comer lo salado o dulce o acido en este lapso. Con esto no quiere decir que se debe comer insípido o desabrido ya que quien prepara los alimentos puede utilizar especias para la elaboración de estos.

Algunas especias o condimentos que pueden utilizarse podrían ser:

- Pimienta
- Laurel
- Canela
- Vinagre
- Limón
- Azafrán
- Ajo
- Romero
- Cebolla
- Albahaca
- Comino





# Guía para la persona que vive con insuficiencia cardiaca

Alimentos que deben evitarse:

- ✓ Embutidos como el jamón, salchicha, chorizo, pepperoni
- ✓ Refrescos y bebidas con gas o alto contenido en azúcar
- ✓ Comida enlatada y con conservadores (por su alto contenido en sodio)
- ✓ Pan
- ✓ Frituras, botanas con alto contenido en grasa, papas fritas



## Preguntas frecuentes en personas que viven con insuficiencia cardiaca

### ¿Cuánto tiempo viviré si tengo insuficiencia cardiaca?

La insuficiencia cardiaca es una enfermedad crónica, que suele empeorar con el tiempo si no se da un seguimiento adecuado, por lo que es importante conocer las medidas de autocuidado que pueden mejorar su calidad de vida. El objetivo actual del tratamiento de la insuficiencia cardiaca está enfocado en mejorar el pronóstico de la enfermedad, la calidad de vida y evitar los reingresos constantes a áreas hospitalarias que la enfermedad por si sola puede ocasionar

### ¿Qué puedo hacer si me falta el aire por las noches?

- Aumentar el número de almohadas o dormir sentado puede favorecer a disminuir la sensación de falta de aire
- Disminuya la cantidad de líquidos ingeridos en el día y suspenda la sal en los alimentos
- El uso de diuréticos puede ayudar a disminuir la retención de líquidos en el cuerpo y por ende la sensación de falta de aire, si no está tomando estos medicamentos consulte a su medico
- Contacte inmediatamente a su equipo de salud ante esta situación

La dificultad para respirar esta ocasionada por la acumulación de líquidos en los pulmones. los pulmones con líquido no pueden intercambiar oxígeno con facilidad

### ¿Qué alimentos no puedo comer?

Como parte de una dieta saludable, debe vigilar la cantidad de grasa que consume (en particular las grasas saturadas)

El consumo excesivo de estos alimentos aumenta la concentración de grasa y colesterol en la sangre, lo que puede ocasionar enfermedad coronaria e infarto al corazón

- Incluya verduras, pescados, aves de corral y carne magra
- Evite consumir alimentos ricos en grasas saturadas, como lácteos enteros y carnes rojas
- Aprenda a leer las etiquetas para contener su contenido
- Acuda con un especialista en nutrición



## Si padezco insuficiencia cardiaca ¿Puedo viajar?

Algunas personas que viven con insuficiencia cardiaca pueden volverse negativas en cuanto a viajar o vacacionar a consecuencia de la enfermedad.

Viajar o situarse en ambientes no cotidianos que exigen un cambio de costumbres pueden provocar algún grado de ansiedad en la persona con insuficiencia cardiaca o su cuidador. Sin embargo, mientras se encuentre bien informado no existen motivos para que usted pueda viajar si así lo desea siempre y cuando su condición clínica lo permita (no existan presencia de síntomas de alarma)

- Una altura por arriba del nivel del mar (2500 metros) no es recomendable en pacientes que viven con insuficiencia cardiaca, a mayor altura la presión arterial puede elevarse; monitoree continuamente la misma y reporte inmediatamente cualquier cambio a su equipo de salud
- En caso de viajar en avión; si cuenta con algún dispositivo implantable como marcapasos, o resincronizador es posible que las máquinas de seguridad lo detecten procure comentarlo con anterioridad. El viajar en avión no interfiere en el funcionamiento de estos
- Si presenta síntomas de empeoramiento comente a su médico sus planes de viaje
- Si la insuficiencia cardiaca está bien controlada, no debe tener dificultades con las ligeras reducciones de oxígeno
- Los viajes en avión no suelen ser un problema para las personas que viven con insuficiencia cardiaca, aunque las concentraciones de oxígeno son un poco más bajas rara vez algunas personas requieren suplementos de oxígeno durante el vuelo



## ¿Qué hago si detecto cambios en mi peso?

La insuficiencia cardiaca suele modificar el peso con rapidez. esto indica cambios en la enfermedad que deben vigilarse

**Perdida de peso:** perder mucho peso de forma no intencionada en un periodo breve no es un buen signo. es posible que indique que no se están consumiendo las suficientes calorías o que la inactividad que provoca la misma enfermedad está provocando pérdida del musculo, también podría indicar que en caso de tomar diuréticos quizá sea necesario reajustar la dosis. La pérdida de masa muscular en muchas ocasiones pasa inadvertida si se está reteniendo líquidos en el cuerpo, comunique oportunamente a su equipo de salud

Si está perdiendo peso y tiene dificultad para ganar peso, es posible que su médico o nutriólogo sugieran una dieta rica en proteínas y calorías

**Aumento de peso:** un aumento repentino de peso puede deberse a la retención de líquidos en el cuerpo o a comer en exceso. El aumento de peso ocasionado por la acumulación de líquidos aumenta la carga de trabajo para el corazón, el cual tiene que bombear con más fuerza para mover el exceso de líquidos del corazón para el organismo. Si está reteniendo líquidos habitualmente ganara peso con rapidez, consulte a su equipo de salud si ha presentado aumentos súbitos de 1 kilogramo de un día a otro o hasta 3 kilogramos en una semana. Por otro lado, el aumento de peso por comer en exceso supone una sobrecarga adicional para el corazón, ya que aumenta el área de tejido corporal que debe recibir oxígeno lo que se traduce en que el corazón debe trabajar más para realizar actividades cotidianas empeorando la sintomatología



## Anexo



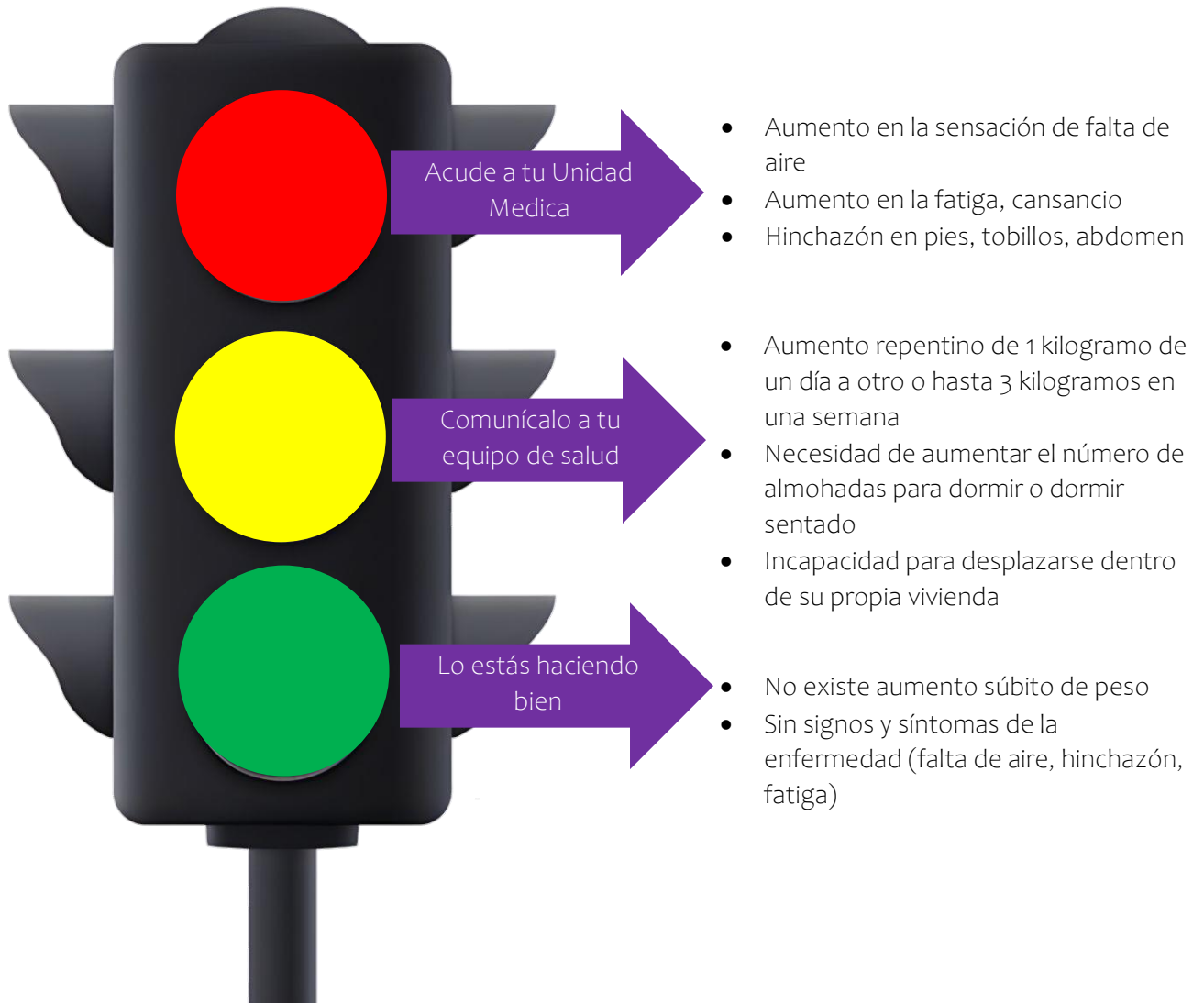
# Guía para la persona que vive con insuficiencia cardiaca

## Registro mensual para personas con insuficiencia cardiaca

Paciente:				Mes	Año			
Medico:				En caso de Empeorar llamar a:				
Día	Peso	Presión arterial (Max/Min)	Latidos minuto	Síntomas			Líquidos (vasos al día)	
Ejemplo	80 Kg	120/70	Hora: 09:00	62	Mejor	<del>Igual</del>	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
1			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
2			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
3			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
4			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
5			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
6			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
7			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
8			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
9			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
10			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
11			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
12			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
13			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
14			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
15			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
16			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
17			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
18			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
19			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
20			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
21			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
22			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
23			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
24			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
25			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
26			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
27			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
28			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
29			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
30			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
31			Hora:		Mejor	Igual	Peor	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12



## Semáforo de alerta





# Guía para la persona que vive con insuficiencia cardiaca

## Signos de alarma en la persona que vive con insuficiencia cardiaca

### Signos de alarma en la insuficiencia Cardíaca



Falta de aire



Aumento súbito de peso



Hinchazón de pies



Cansancio



Tos subita



Pulso rapido



Pérdida del apetito



Aumento del número de almohadas para poder dormir



En caso de presentar algún síntoma de alarma comunicarse al:

2292524611



## Referencias:

Posicionamiento Mexicano en insuficiencia cardiaca 2022

Guía ESC 2021 para el diagnóstico y tratamiento de la insuficiencia cardiaca aguda y crónica

Vivir con Insuficiencia Cardiaca: Apuntes para Enfermería especializada; Blanca Aguayo Esgueva.

Servicio de Cardiología Hospital Universitario Araba. Editado por Fomento de Investigación y Formación Cardiovascular (FIFEC), Servicio de Cardiología del Hospital Universitario Araba (HUA)

Desafíos y experiencias en enfermería cardiovascular.

Clínica CARDIOVID

Editores: Soledad Elisa Delgado Tamayo, Eliana Mabel Cañas, Yamile Andrea Mesa Guarín, Juan Carlos González Arroyave.

Año de impresión: septiembre 2016.

Módulo: Experiencias de enfermería en programas especiales.

Módulo 2.1 Falla cardiaca página 23-38.



## Guía para la persona que vive con insuficiencia cardiaca



*La presente Guía fue elabora por el grupo coordinador de la Subdivisión de Enfermería en Insuficiencia cardiaca de la Asociación Mexicana de Enfermeros Especialista en Cuidados Intensivos y Urgencias.*

*México septiembre 2023*