

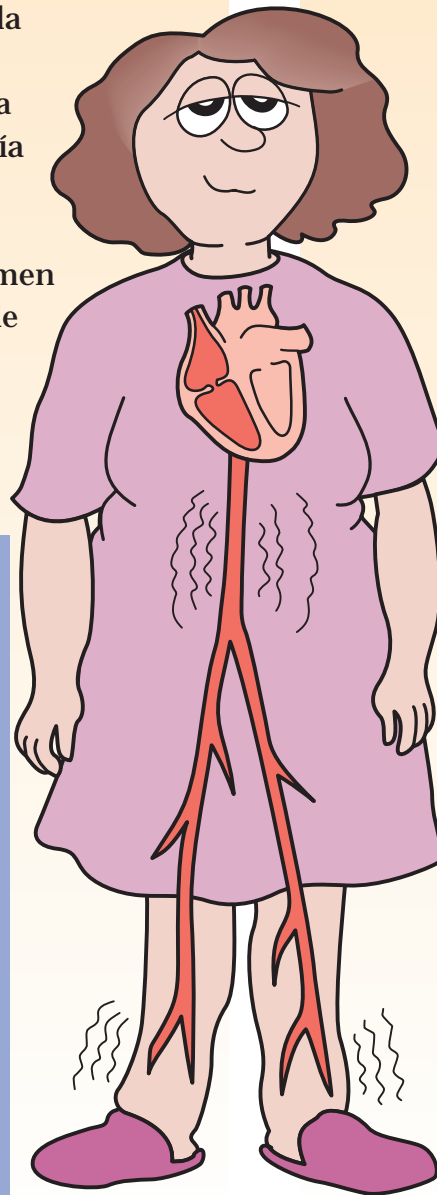
Datos Sobre Insuficiencia Cardíaca

¿Qué es?

El corazón bombea sangre a todas partes del cuerpo para llevarles el oxígeno y los nutrientes que cada célula necesita. Si el corazón está débil, tendrá dificultades para bombear suficiente sangre. Esta debilidad del corazón es lo que se conoce como insuficiencia cardíaca, aunque el nombre suena peor de lo que se sienten los síntomas. Cada persona experimenta la insuficiencia cardíaca de una manera diferente. La mayoría de las personas manejan la insuficiencia cardíaca con medicinas, llevando un régimen alimenticio y con períodos de reposo. De esta manera, pueden mantener una buena calidad de vida.

Sabía usted que...

Es muy importante limitar el consumo de sodio y de líquidos. Esto se debe a que los riñones retendrán más líquidos si usted padece de insuficiencia cardíaca, lo cual hará que el corazón trabaje más duro. Al limitar el sodio y los líquidos, se reduce la cantidad de trabajo para el corazón y los riñones.



Síntomas

Llame a su médico dentro de las 8 a 12 horas siguientes si experimenta un aumento en estas señales de insuficiencia cardíaca:

- un aumento de peso de 3 a 4 libras en uno o dos días
- nueva sensación de sentirse sin respiración
- despertarse con tos o tener una tos constante
- incremento en la debilidad o fatiga
- hinchazón en los pies o manos
- estómago abultado
- náuseas / vómito

Llame a su médico inmediatamente si sucede alguno de los siguientes:

- dolor o presión en el pecho
- latidos del corazón rápidos
- mareos o desmayos
- sangrar o si le resultan moretones con facilidad



Cómo Controlar la Insuficiencia Cardíaca

Las medicinas

Nombre	Qué tanto (dosis)	Con qué frecuencia

- Prepare un programa que le ayude a tomar sus medicinas siguiendo exactamente las instrucciones del médico.
- No tome ninguna medicina (incluyendo las que se compran libremente en la farmacia) a menos que su médico se lo recomiende. Algunas pueden interferir con la medicina del corazón.



Consejos para el autocontrol

- Lo que usted come y bebe tiene mucho que ver con el manejo de la insuficiencia cardíaca. Siga estas guías generales:
 - No más de 2000 mg (1 cucharadita) de sodio al día
 - No más de 8 tazas de líquidos al día (64 onzas)
 - No más de 1-2 porciones de alcohol por semana
(1 porción = 1/2 onzas de licor de 80 grados o 5 onzas de vino o 12 onzas de cerveza)
- Tome su peso a la misma hora todos los días usando la misma ropa. Si aumenta 3-4 libras en 1-2 días, llame a su médico. En general, esto significa que su cuerpo está reteniendo fluidos.
- Evite el ejercicio intenso. Intercale sus actividades y el descanso o interrúmpalas si se llega a presentar algún síntoma.
- Duerma bastante.
- Evite levantar cosas pesadas. Para la mayoría de las personas, esto significa todo lo que pese más de 20 libras.
- Evite las temperaturas extremas: demasiado calor o demasiado frío.

