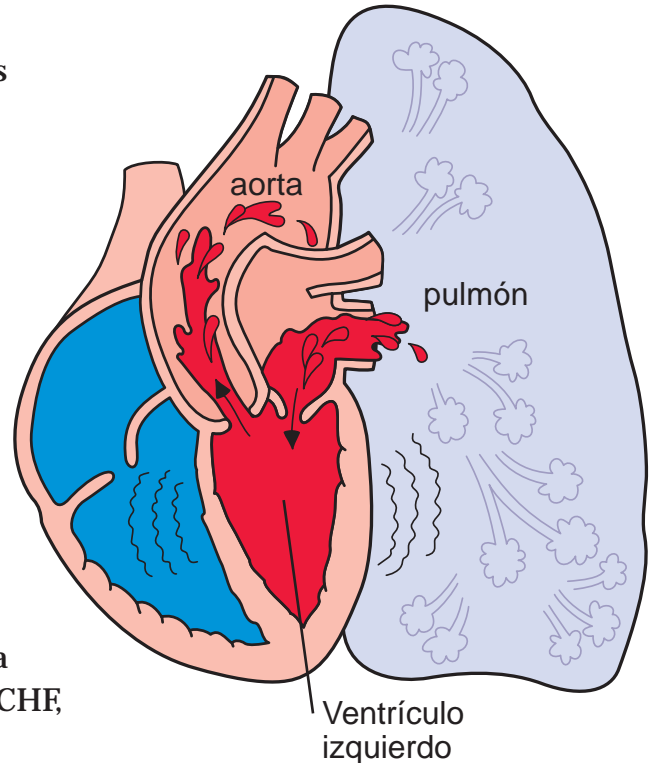


# Aprendamos Sobre la Insuficiencia Cardíaca

La insuficiencia cardíaca no significa que su corazón falla (o se detiene) de repente. Significa que su corazón no bombea la sangre al cuerpo tan bien como debiera hacerlo. Por lo general, comienza cuando usted tiene algún otro problema que debilita el corazón, como por ejemplo:

- un infarto o una enfermedad de las arterias coronarias
- la presión alta
- una válvula cardíaca defectuosa
- una infección en el músculo cardíaco
- por causas desconocidas (idiopáticas)
- por fumar

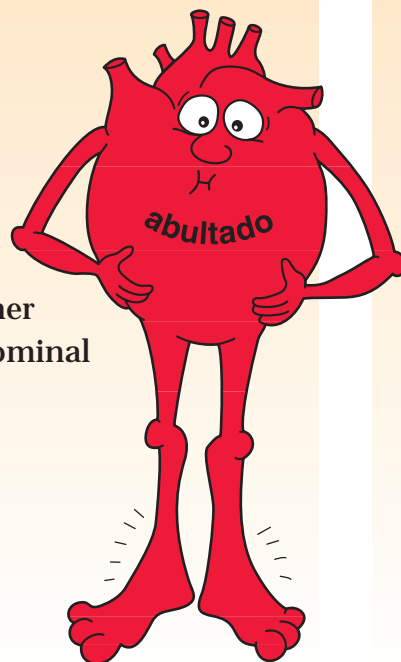
Un corazón sano puede bombear rápidamente la sangre a todas las partes del cuerpo. Pero cuando está débil, no puede hacerlo. La sangre se acumula en sus pulmones y en otras partes de su cuerpo (tal como sucede en una congestión de tráfico cuando se apilan los carros porque hay demasiado tráfico). Debido a esto, se la llama algunas veces “insuficiencia cardíaca congestiva” o CHF, por sus siglas en inglés.



## Lado derecho del corazón débil

Cuando la debilidad es en el lado derecho del corazón, la sangre se acumula en sus venas y usted puede:

- tener hinchadas las piernas y los tobillos
- sentir adolorida o tener abultada el área abdominal (estómago)
- sentirse cansado con frecuencia
- sentirse sin ganas de comer



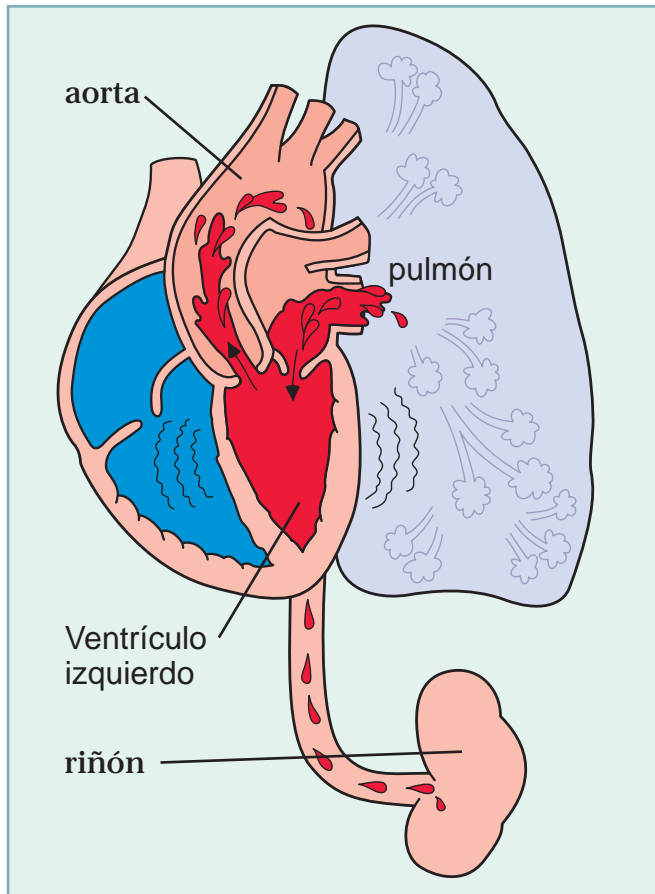
## Lado izquierdo del corazón débil

Cuando la debilidad es en el lado izquierdo del corazón, los fluidos se acumulan en los pulmones y es posible que usted:

- se sienta sin respiración
- tenga una tos seca y cortada
- se despierte sin respiración por la noche
- descubra que no puede dormir a menos que esté recostado sobre almohadas o se siente en una silla.

*Con frecuencia ocurre que las personas experimentan debilidad en ambos lados, el izquierdo y el derecho.*

# Aprendamos Sobre la Insuficiencia Cardíaca



## Acumulación de fluidos

Cuando se padece de insuficiencia cardíaca, los riñones creen que el cuerpo no tiene suficiente sangre puesto que el corazón les está bombeando menos sangre. Como resultado, retienen fluidos (agua y sal) en el cuerpo en vez de extraerlos en la orina. El corazón tiene que trabajar más duro para bombear este fluido adicional junto con la sangre que bombea normalmente. Este trabajo adicional debilita al corazón aún más.

Un aumento de peso repentino puede ser una señal de que usted está reteniendo líquidos. Usted necesita verificar su peso todos los días para ver si ha subido. Si sube 2 libras o más en un día o 5 ó más libras en una semana, es muy probable que se deba a la retención de fluidos en vez ser un aumento de peso real.

## Qué se puede hacer con respecto a la insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca puede ser moderada o grave. No va a desaparecer, pero se puede tratar. Su plan de tratamiento puede incluir lo siguiente:

- tomar las medicinas diariamente de acuerdo a las instrucciones
- reposar

- reducir el estrés
- seguir el plan de ejercicios proporcionado por su proveedor de cuidados de la salud
- consumir menos sal, grasas y colesterol
- limitar los fluidos
- no fumar ni estar alrededor de las personas que lo hagan
- perder peso si usted está demasiado pesado
- limitar o evitar la cafeína y el alcohol
- hacerse revisiones médicas con regularidad
- evitar el ejercicio pesado que le haga forzarse

*Si sigue el plan de tratamiento, podrá darle a su corazón la ayuda que necesita para bombear mejor. Cuando esto suceda, usted podrá llevar una vida más normal.*