

We want you to know®



Pathway to CHF Care

Diagnosing congestive heart failure

Congestive heart failure (CHF) is a condition that means the heart is not able to pump enough blood to the body's other organs. There are many causes and treatments for CHF, but the first step is getting diagnosed.

CHF should be diagnosed by your primary care provider (PCP). The most common signs that a person may have CHF are tiredness, swelling of the legs or ankles, or trouble breathing. Sometimes a person will gain weight because fluid builds up.



To diagnose CHF, a PCP will first do a physical exam. During that exam, he or she will ask about a patient's medical and personal history. Your PCP will ask about heart disease in the family and also ask about lifestyle choices. If there is a possibility that a person may have CHF, the PCP may order one of these medical tests:

- Chest X-ray. This test takes X-ray images and looks at the heart to see if it looks different than normal. These X-rays show the size and shape of the heart. They also show if there are blockages in the blood vessels and fluid in the lungs.
- Electrocardiogram (ECG or EKG). This test shows electrical activity of the heart. It involves attaching sensors to the skin. The results are shown on a graph. If the results are abnormal, there may be damage to the heart muscle.
- Echocardiogram. This test is also called a heart ultrasound. It involves taking pictures

of the heart and can provide many details. A PCP can see the vessels, valves and the heart muscle through this test.

- Stress test. This test involves having a person take an ECG while using a treadmill. The test compares results before and during the workout to see what changes occur.
- Nuclear cardiology. This test takes very detailed pictures of the heart.
- Coronary angiography. This test is done in a laboratory. It involves dye being injected to create a picture of the heart.

Once a person has been diagnosed with CHF, the PCP will go over the treatment options with him or her. These can range from medicine and lifestyle changes to surgery. The PCP will discuss what option he or she thinks is best.

Resources

americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4585
imagineis.com/heart-disease/chf_diag2.asp

Symptoms showing escalation of CHF

CHF is a disease that should be monitored on a regular basis. Like most diseases, CHF may get worse over time. You should not ignore any changes in how you feel or your symptoms. Those should be discussed with your PCP, as they may indicate that your CHF is getting worse.

You should be especially careful about the following symptoms:

- Sudden weight gain. It is recommended that you weigh yourself daily. You should weigh yourself the same way each time: at the same time of the day, in the same or similar clothing, with the same scale and in the same spot.
- Increase in trouble breathing. This could be shortness of breath when you are at rest, like if you are sitting or standing. It could also be if your breathing is getting harder when you are exercising or moving around.
- Increased swelling, like in your legs or ankles.
- Swelling or pain in the stomach area.
- Trouble sleeping.
- Increased coughing.
- Not hungry.
- Becoming more tired.

If you start to see an increase in any symptoms, you should see your PCP. He or she will discuss with you the next steps you may want to take in your treatment.

To keep your CHF from getting worse, be sure to watch your overall health.

- Watch your blood pressure.
- Watch your cholesterol.
- Reduce your salt intake.
- Watch your weight.
- Stop smoking.
- Do not drink alcohol.
- Monitor your symptoms and tell your PCP about any changes.
- Take your medicine.
- Exercise.
- See your PCP regularly.

Resource

americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=354



How to evaluate online resources for CHF

The internet makes it possible for us to find a lot of information quickly. It used to be that we would need to go to the library or read a brochure about something. Now we can sit at a computer and go online. We can look for information about almost anything like news, weather, hobbies and health care.

The good news is that information is easy to find. The bad news is that anyone can put up a website. They do not have to be experts. They can provide their opinion and make it seem like fact. For some topics, like our health, it is really important to make sure that the information is dependable. Here are a few guidelines to help you figure out if the website you are visiting is a good source:

1. Look at who is providing the information. See if you can reach them. Read the site's "About Us" page. A well-known national organization, like a non-profit association, would be a good source. It is also good if the information was provided or reviewed by experts like physicians, nurses or researchers.

Also see if they have an address and phone number listed. A reliable source should have this information.

2. What is the purpose of the website? Is it to provide information? Do they have a sponsor? Are they trying to sell you something? Most websites will have information on the front page about their purpose.
3. Look at the information that is provided to see if it is current. Also look to see if they provide a reference for the articles. It is best to follow advice that is up to date with the current research. A medical journal or expert is a good reference for information. An opinion is not as good because it is just their experience. There is new research being done every day. You might be able to learn more from new discoveries.
4. Be careful about giving personal information. If you want to give those details, be sure to read how they will use it. Do they need it to send you a free newsletter? Or will they sell it to a different company and then try to sell you something? You can read the privacy policy to find out how they will use it.

If you want more information, go to the National Library of Medicine, at nlm.nih.gov/medlineplus/webeval/webeval.html

Good websites for CHF information

- American Heart Association: americanheart.org
- Center for Disease Control: cdc.gov
- Medline Plus: medlineplus.gov
- WebMD: webmd.com
- Your local hospital

Resource

nccam.nih.gov/health/webresources

Information in *Pathway to CHF Care* comes from a wide range of medical experts. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider.

Queremos que usted sepa[®]



Pathway to CHF Care

Diagnóstico de la insuficiencia cardíaca congestiva

La insuficiencia cardíaca congestiva (CHF, por sus siglas en inglés) es una condición que se produce cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre a los demás órganos del cuerpo. Existen muchas causas y tratamientos de la CHF, pero el primer paso es obtener un diagnóstico.

La CHF debe ser diagnosticada por un médico. Los signos más comunes que indican que una persona puede tener CHF son el cansancio, la hinchazón de las piernas o los tobillos, o los problemas para respirar. En algunos casos, la persona aumenta de peso debido a la acumulación de líquido.



Para diagnosticar CHF, el médico primero debe realizar un examen físico. Durante el examen, se realizarán preguntas sobre la historia clínica y personal del paciente. Se realizarán preguntas sobre los antecedentes de enfermedades cardíacas en la familia y sobre las elecciones que se hacen en el estilo de vida. Si existe la posibilidad de que una persona tenga CHF, el médico puede indicar alguno de los siguientes exámenes médicos.

- Radiografía de tórax: en este examen se toman radiografías y se observa el corazón para ver si tiene una apariencia fuera de lo normal. Estas radiografías muestran el tamaño y la forma del corazón. También muestran si hay obstrucciones en los vasos sanguíneos y líquido en los pulmones.
- Electrocardiograma (ECG o EKG): este examen muestra la actividad eléctrica del corazón. Para realizarlo se colocan sensores en la piel. Los resultados se exhiben mediante un gráfico. Si los resultados son anormales, es posible que haya daño en el miocardio.

- Ecocardiograma: a este examen también se lo denomina ultrasonido del corazón. Permite ver imágenes del corazón y puede proporcionar muchos detalles. Por medio de este examen, el médico puede observar los vasos, las válvulas y el miocardio.
- Prueba de esfuerzo: durante esta prueba se realiza un ECG mientras la persona hace ejercicio. El gráfico mide el funcionamiento del corazón antes y después del ejercicio para observar qué cambios ocurren.
- Cardiología nuclear: este examen permite ver imágenes muy detalladas del corazón.
- Angiografía coronaria: este examen se realiza en un laboratorio. Para realizarlo se inyecta un tinte que genera una imagen del corazón.

Una vez que a la persona se le ha diagnosticado CHF, el médico analizará las opciones de tratamiento con el paciente. Éstas pueden incluir desde medicamentos y cambios en el estilo de vida hasta una cirugía. El médico considerará cuál es la mejor opción.

Recursos

americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4585
imagineis.com/heart-disease/chf_diag2.asp

Signos y síntomas que indican el desarrollo de CHF

La CHF es una enfermedad que debe controlarse con regularidad. Como la mayoría de las enfermedades, la CHF puede empeorar con el tiempo. No debe ignorar los síntomas ni ningún cambio en su estado de salud. Debe discutirlos con su médico, ya que pueden indicar que su CHF se está agravando.

Debe prestar especial atención a los siguientes síntomas:

- Si aumenta de peso repentinamente. Se recomienda que controle su peso todos los días. Siempre debe pesarse de la misma manera: en el mismo momento del día, con la misma ropa o con ropa similar, con la misma balanza y en el mismo lugar.
- Si ha notado que los problemas para respirar son cada vez mayores. Puede sentir que le falta el aliento cuando está quieto, por ejemplo mientras está parado o sentado. O puede sentir más dificultades para respirar cuando hace ejercicio o se encuentra en movimiento.
- Si observa un aumento de la hinchazón, por ejemplo en sus piernas o tobillos.
- Hinchazón o dolor de estómago.
- Problemas para dormir.
- Aumento de la tos.
- Falta de apetito.
- Si se encuentra más cansado que antes.

Si comienza a notar que los síntomas aumentan, debe visitar a su médico, quien hablará con usted sobre las medidas que probablemente usted quiera tomar respecto de su tratamiento.

Para evitar que la CHF empeore, asegúrese de controlar su estado de salud general.

- Controle su presión sanguínea.
- Controle su colesterol.
- Reduzca el consumo de sal.
- Controle su peso.
- Deje de fumar.
- No beba alcohol.
- Esté atento a sus síntomas y hable con su médico sobre cualquier cambio.
- Tome los medicamentos.
- Haga actividad física.
- Consulte a su médico con regularidad.

Recurso

americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=354



Cómo evaluar los recursos en línea sobre CHF

Internet nos permite encontrar mucha cantidad de información rápidamente. En el pasado, para obtener información sobre algún tema debíamos ir a la biblioteca o leer un folleto. Ahora podemos sentarnos frente a una computadora y conectarnos a Internet. Podemos buscar información sobre casi todos los temas, como por ejemplo, las noticias, el clima, pasatiempos y atención de salud.

La buena noticia es que la información se puede encontrar fácilmente. La mala noticia es que cualquier persona puede crear un sitio en Internet, no es necesario ser un experto. Pueden ofrecer su opinión y hacer que parezca información exacta. En relación con algunos temas, como nuestra salud, es muy importante asegurarnos de que la información sea confiable. Las siguientes son algunas pautas que lo ayudarán a determinar si el sitio que visita en Internet es una buena fuente.

1. Verifique la persona o compañía que brinda la información. Averigüe si puede comunicarse con ellos. Lea la sección “Quiénes somos” del sitio. Una organización nacional conocida, como una asociación sin fines de lucro, es una buena fuente. La información también es confiable si fue proporcionada o revisada por expertos como médicos, enfermeros o investigadores.

También verifique si publicaron una dirección y un número de teléfono. Una fuente confiable debe publicar información sobre quiénes son y dónde se ubican.

2. Lea el objetivo del sitio. ¿Es el de brindar información? ¿Tiene un patrocinador? ¿Intenta vender algo? La mayoría de los sitios presentan información sobre sus objetivos en la página principal.
3. Compruebe si la información que brindan es actual. También verifique si ofrecen referencias para los artículos. Es recomendable seguir los consejos que están al día con las investigaciones actuales. Las revistas o los expertos médicos son una buena fuente de información. Las opiniones no son tan confiables ya que sólo se basan en la experiencia. Todos los días se realizan nuevas investigaciones; es posible que pueda aprender más de los nuevos hallazgos.
4. Tenga cuidado cuando brinde información personal. Si decide proporcionar esos detalles, asegúrese de averiguar cómo los utilizarán. ¿Los necesitan para enviarle un boletín informativo gratuito? ¿O se los venderán a otra compañía que luego intentará venderle algo? Puede leer la política de privacidad para comprobar cómo los utilizarán.

Si desea obtener más información sobre cómo evaluar un sitio en Internet, la Biblioteca Nacional de Medicina (National Library of Medicine) cuenta con una excelente clase interactiva sobre el tema. Para verla, visite este enlace nlm.nih.gov/medlineplus/webeval/webeval.html

Sitios confiables en Internet con información sobre CHF

- Asociación Americana del Corazón (American Heart Association): americanheart.org
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control): cdc.gov
- Medline Plus: medlineplus.gov
- WebMD: webmd.com
- Su hospital local

Recurso

nccam.nih.gov/health/webresources

La información en *Pathway to CHF Care* viene de una gran variedad de expertos médicos. Si usted tiene alguna preocupación o pregunta acerca del contenido, específicamente de algo que le puede afectar su salud, por favor contacte a su médico.

Queremos que usted sepa®

