



LIVING WITH CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF)

What is CHF?

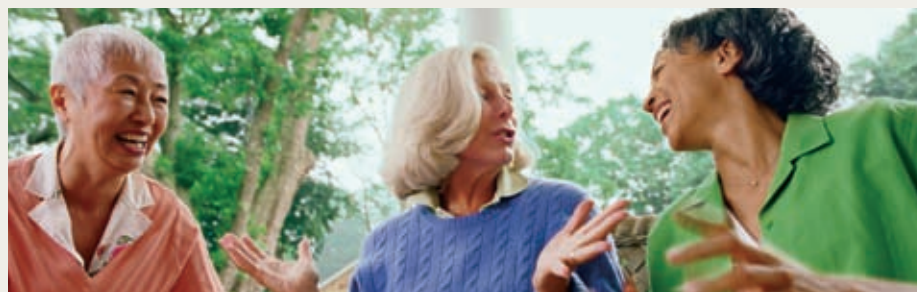
CHF is a serious condition of the heart. It can affect the right, the left or both sides of the heart. With CHF, the heart cannot pump enough blood to the rest of the body. Many organs don't get enough blood and oxygen. It makes it hard for them to work well.

For example, maybe the heart cannot pump enough blood to the kidneys. The kidneys could stop releasing water and salt normally (urination). This can cause the body to retain water. Water can store in the lungs, making it hard to breathe. Or water can store in the liver so toxins are not released. Water can also be held in the intestines, making it hard to digest food. Treatment of CHF is very important and requires regular visits to the doctor.

What are the symptoms of CHF?

See your doctor if you have one or more of these symptoms:

- One of the early symptoms of CHF is fatigue. You may feel tired quickly and lose energy. When you exercise, you might feel weak.
- With CHF, the body retains water. You may see swelling in the feet, ankles or abdomen. Water can be held in your body where you don't see it. Watch for sudden weight gain!



- Waking up breathless at night (orthopnea). Shortness of breath experienced while lying flat is a telltale sign of a weakened heart. Patients may prop themselves up on pillows or sit upright to breath comfortably.
- Coughing. The buildup of fluid in the lungs (pulmonary edema) can result in a nagging cough that may worsen when lying down.
- You may have shortness of breath if water is in the lungs.
- You may have problems sleeping because you have to go to the bathroom a lot.
- Water in the intestines and liver can bring nausea and vomiting, lack of appetite and indigestion.
- Heart palpitations and rapid pulse are also signs of CHF.

What causes CHF?

There are many conditions that can lead to CHF. The most common causes are:

- Coronary artery disease
- High blood pressure
- Alcohol abuse

- Obesity
- Smoking
- Disorders of the heart valves
- Drug abuse

CHF is a chronic condition, though it can come on suddenly. You are more likely to get CHF the older you are.

How can you live with CHF?

About five million people in America live with congestive heart failure. The good news is that CHF can be treated. By following your doctor's orders and learning about your condition, you can lead a good life.

How does medication help?

Your doctor may prescribe medications to help with your CHF. You could take medicine to:

- Lower your blood pressure
- Help your heart pump better
- Release extra water and salt in your body
- Relax and open your blood vessels
- Slow your heart rate

What will help you get better?

When you have CHF, making changes in your life is important. Here are a few things you can do to help yourself every day:

- Start exercising. Talk to your doctor about a plan. You can walk, ride a stationary bike or do aerobics.
- Eat very little salt. Watch how much fluid you drink. Follow your doctor's advice.
- Lose weight. Losing even a few pounds will help your heart pump easier.
- Get rest, especially after exercise and other activities.
- Don't smoke.
- Visit your doctor and take your medications.
- Have fun with friends and family! Stay upbeat!

What should you watch out for?

Taking your medicine and eating well is good. But it may not be enough. Your body is always changing. Pay attention to your body and how you feel. If there are changes, tell your doctor right away.

Call your doctor when:

- You gain two or three pounds in a day
- Your ankles and feet are getting puffy
- You are having a hard time breathing
- You have chest pain
- You get tired fast
- You have a fever

Your doctor will decide what treatment changes to make.

Have happy holidays!

The holiday season is here. We celebrate and want to have a good time. Limit your alcohol intake; alcohol makes the heart more sluggish and can increase blood pressure.

There is more food than usual. We might be tempted to overeat. Make sure you enjoy your holidays by eating the right things. If you have



CHF, it is important to eat very little salt. But salt is hidden in foods, and you might end up having more than you are allowed. What to do?

Read labels. Processed foods are usually high in sodium (salt). Stay away from:

- Canned soups and vegetables
- Snack foods – pretzels, popcorn, potato, corn chips and crackers
- Bacon and ham
- Prepared food, like Chinese or Mexican foods and pizza
- Packaged foods
- Cheese
- Frozen meals

Fill up on fresh fruits and vegetables. These foods help lower your blood pressure. Before you go to a holiday party, eat a piece of fruit so you won't be hungry and eat the wrong things.

Change your salt habits

There are many ways you can make your food taste great without salt. Use lemon juice to bring out flavors. Add fresh herbs. Basil, parsley, and thyme are examples that will add interest to your food. There are salt-free seasonings. Try them to add a kick to your cooking! Onion and garlic will help make your food delicious. If you use canned vegetables, rinse them in water first, to remove extra salt and sugar.

How can you learn more?

Talk to your doctor and nurse. They will be the main source of information about your condition.

The American Heart Association can help you learn how to make healthier choices, reduce your risk, manage disease or care for a loved one with CHF. Call 1-800-AHA-USA1 or visit www.americanheart.org.

You can also learn about heart failure from the National Heart Lung and Blood Institute at www.nhlbi.nih.gov.

Sources

- *Discovery Health - Hidden Sodium: Where Does It Lurk?* – Frances Largeman, R.D.
- *American Heart Association – Learn and Live: How Can I Live With Heart Failure, 2007*
- *Medicine.Net – Congestive Heart Failure, Daniel Lee Kulick, MD., 2008*
- *Medline Plus, online tool of the National Library of Medicine in coordination with the National Institutes of Health – Listing: Heart Failure, 2008*
- *Aetna IntelliHealth*



SCHALLER ANDERSON
An Aetna Company

Information in *Schaller Anderson's 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.



→ **VIVIENDO CON INSUFICIENCIA
CARDIACA CONGESTIVA (CHF
POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)**

¿Qué es la CHF?

CHF es una enfermedad grave del corazón, la cual puede afectar el lado derecho, el lado izquierdo o ambos lados del corazón. Con CHF, el corazón no puede bombear suficiente sangre al resto del cuerpo. Muchos órganos no reciben suficiente sangre y oxígeno, y esto dificulta que funcionen correctamente.

Por ejemplo, quizás el corazón no pueda bombear suficiente sangre a los riñones. Los riñones podrían dejar de eliminar agua y sal normalmente por medio de la orina, y esto haría que el cuerpo retenga agua. El agua se puede almacenar en los pulmones, dificultando la respiración, o se puede almacenar en el hígado y dejaría de expulsar las toxinas. El agua también se puede retener en los intestinos, dificultando digerir la comida. El tratamiento para CHF es muy importante y requiere visitas regulares al doctor.

¿Cuáles son los síntomas de CHF?

Vea a su doctor si tiene uno o más de estos síntomas:

- Uno de los síntomas tempranos de CHF es la fatiga. Usted puede cansarse rápidamente y perder energía. Cuando hace ejercicio, puede sentirse débil.
- Con CHF, el cuerpo retiene agua, por lo que puede notar hinchazón en los pies y tobillos. También puede haber hinchazón en el abdomen. El agua puede



acumularse en el cuerpo donde usted no la puede ver. ¡Esté alerta por si aumenta de peso repentinamente!

- Despertar sin aliento por la noche (ortopnea) – La falta de respiración que experimenta mientras yace acostado/a es un síntoma revelador de un corazón debilitado. Los pacientes pueden sostenerse sobre almohadas o sentarse erguidos para respirar cómodamente.
- Toser. La acumulación de líquidos en los pulmones (edema pulmonar) puede ocasionar tos persistente que puede empeorar cuando se acuesta.
- Usted puede sufrir de falta de aliento si tiene agua en los pulmones.
- Puede tener problemas para dormir porque tiene que ir mucho al baño.
- El agua en los intestinos y el hígado puede causar náusea y vómito, falta de apetito e indigestión.
- Las palpitaciones del corazón y el pulso rápido también son síntomas de CHF

¿Qué causa la CHF?

Hay muchas enfermedades que pueden conducir a la CHF. Las causas más comunes son:

- Enfermedad arterial coronaria
- Presión sanguínea alta
- Abuso del alcohol
- Obesidad
- Fumar
- Trastornos de las válvulas cardíacas
- Abuso de drogas



La CHF es una enfermedad crónica, aunque puede presentarse repentinamente. Con el paso de los años, usted tendrá más probabilidades de enfermarse de CHF.

¿Cómo puede usted vivir con CHF?

Cerca de cinco millones de personas en los Estados Unidos viven con insuficiencia cardíaca congestiva. La buena noticia es que la CHF puede ser tratada. Siguiendo las órdenes de su doctor y entendiendo su enfermedad, usted puede vivir plenamente.

¿Qué clase de tratamiento puede necesitar?

Su doctor puede prescribir medicamentos para ayudarle con su CHF. Usted podría tomar medicina para:

- Bajar su presión sanguínea
- Ayudar a su corazón a bombear mejor
- Desalojar el agua y la sal extras en su cuerpo
- Relajar y abrir sus vasos sanguíneos
- Disminuir su ritmo cardíaco

Vea la siguiente página

¿Qué le ayudará a mejorar?

Cuando usted tiene CHF, es importante hacer cambios en su vida. Estas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudarse todos los días:

- Empezar a hacer ejercicio. Hable con su doctor acerca de su plan. Usted puede caminar, hacer ejercicio en bicicleta fija o ejercicios aeróbicos.
- Coma muy poca sal. Cuide cuánto líquido bebe. Siga el consejo de su doctor.
- Pierda peso. Perder aunque sea unas cuantas libras le ayudará a su corazón a bombear más fácilmente.
- Descanse, especialmente después de hacer ejercicio y otras actividades.
- No fume.
- Visite a su doctor y tome sus medicamentos.
- ¡Diviértase con sus amigos y familiares! ¡Manténgase optimista!

¿A qué debe ponerle atención?

Tomar sus medicamentos y comer bien es bueno, pero puede no ser suficiente. Su cuerpo está cambiando siempre. Póngale atención a su cuerpo y cómo se siente. Si hay cambios, dígaselo a su doctor de inmediato.

Llame a su doctor cuando:

- Suba dos o tres libras en un día
- Sus tobillos y pies se estén hinchando
- Le cueste trabajo respirar
- Tenga dolor de pecho
- Se canse muy rápido
- Tenga fiebre

Su doctor decidirá qué cambios al tratamiento hacer.

¡Esperamos que tenga felices fiestas de fin de año!

Las fiestas de fin de año están aquí. Celebramos y deseamos pasárnosla muy bien. Limite la cantidad de alcohol que beba; el alcohol hace que al corazón más lento y puede aumentar la presión sanguínea.

Hay más comida de la usual, y podemos estar tentados a comer de más! Asegúrese de disfrutar sus días festivos comiendo adecuadamente. Si tiene CHF, es importante comer muy poca sal. Pero la sal está escondida en la comida, y usted puede acabar tomando más de la



que tiene permitida. ¿Qué hacer?

- Lea las etiquetas. Los alimentos procesados generalmente son altos en sodio (sal). Evite:
- Sopas y verduras enlatadas
 - Tentempiés – pretzels, palomitas, papas, frituras de maíz y galletas saladas
 - Tocino y jamón
 - Comida preparada, como la comida china, mexicana y pizza
 - Comidas empacadas
 - Queso
 - Comidas congeladas

Llénese de frutas y verduras frescas. Estos alimentos le ayudan a bajar su presión sanguínea. Coma un poco antes de ir a una fiesta. Así, usted no tendrá tanta hambre y no comerá las cosas "malas".

Cambie sus hábitos con respecto a la sal

Hay muchas formas en las cuales usted puede hacer que su comida sepa fabulosa con menos sal. Use jugo de limón para realzar los sabores. Agregue hierbas frescas. La albahaca, el perejil y el tomillo son algunos ejemplos de hierbas que le añadirán sabor a su comida. Hay condimentos sin sal. ¡Pruébelos para agregar un sabroso toque a su cocina! La cebolla y el ajo le ayudarán a hacer su comida deliciosa. Si usa verduras enlatadas, enjuáguelas primero en agua. Eso les quita la sal y el azúcar extra.

¿Cómo puede aprender más? ¡Infórmese y viva!

Hable con su doctor y enfermera. Ellos serán su principal fuente de información sobre su enfermedad.

La Asociación Americana de Cardiología le informará acerca de su CHF. Llame al 1-800-AHA-USA1 ó visite www.americanheart.org. Usted puede aprender cómo hacer elecciones más saludables, reducir su riesgo, controlar su enfermedad, o cuidar a un ser querido con CHF.

Otra fuente es la que puede aprender más sobre la insuficiencia cardiaca es el Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre. Visite www.nhlbi.nih.gov.

Fuentes

- *Discovery Health – El Sodio Escondido: ¿Dónde Merodea? – Frances Largeman, R.D.*
- *Asociación Americana de Cardiología – Folleto Aprenda y Viva: Cómo Puedo Vivir Con Insuficiencia Cardíaca*
- *Medicine.Net – Insuficiencia Cardíaca Congestiva, Dr. Daniel Lee Kulick, 2008*
- *Medline Plus, Herramienta en Línea de la Biblioteca Nacional de Medicina en Coordinación con los Institutos Nacionales de Salud – Listado: Insuficiencia Cardíaca, 2008*
- *Aetna IntelliHealth*



SCHALLER ANDERSON
An Aetna Company

La información en *Schaller Anderson's 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.