



# Pathway to CHF Care

## Avoiding flu pneumonia

Flu and pneumonia are dangerous for people who have a heart condition. When someone gets a lung infection, they can not get oxygen as well as they should. If this happens, then the heart has to work harder to pump blood. People with heart failure need to stay healthy and not put extra work on their heart.

You should ask your primary care provider about getting a flu shot each year. Also ask your primary care provider about getting a one-time pneumococcal vaccine. This will help keep you safe from the most common kind of pneumonia. Some people may need a pneumococcal booster in a few years. Both vaccines are usually safe and hardly ever have side effects. You are at more risk if you do not get them. You might have some pain or puffiness where you get the shot. It will go away after a few days.

People with heart failure should not be around people who have the cold or flu. They also should stay out of crowds during the flu season.



## Effects of smoking

If you smoke and have heart failure, you can get rid of a lot of stress on your heart by quitting smoking. Each puff of a cigarette temporarily increases your heart rate and blood pressure. At the same time, the blood in your body has less oxygen than normal. Smoking also leads to clumping or narrowing in the blood vessels to the heart. People who quit smoking are more likely to improve their symptoms of heart failure.

If you have smoked for a longtime, you might need help to quit. Ask your primary care provider for information about programs to help you quit smoking. You can also get information from the American Lung Association and American Cancer Society.

## These tips may help smokers quit:

- Keep busy doing things that make it hard to smoke. Working in the yard, washing dishes and being more active are good distractions.
- Fight the need to smoke by going to places where smoke is not allowed. Also, stay around people who do not smoke.
- Avoid activities that might make you want to smoke, like drinking coffee or alcohol.
- Find something else to take in place of a cigarette. Try a hard candy.
- Do not give up if you smoke a cigarette. Promise yourself not to do it again.
- Remind yourself that you are likely to feel better if you stop smoking.
- Tell family members and friends that you need to quit smoking. Ask for help. If your husband, wife, son or daughter smokes, ask them to quit with you.

## Signs and symptoms of heart failure

If you have with heart failure, it is important you track your symptoms. You should report any sudden changes to your primary care provider. This table lists the most common signs and symptoms. It also explains why they occur and tells you how to tell if you have them.

Sign or symptom	Why it happens	People with heart failure may experience:
Shortness of breath (also called dyspnea)	Blood “backs up” in the pulmonary veins. These are the vessels that return blood from the lungs to the heart. This happens because the heart cannot keep up with the supply. This causes fluid to leak into the lungs.	Being short of breath during activity, at rest or while sleeping, which may suddenly wake you up. Difficulty breathing while lying flat and may need to lift up the upper body and head on pillows. Wake up tired or feeling uneasy and restless.
Constant coughing and/or wheezing	Fluid builds up in the lungs (see above).	Coughing that produces white or pink blood-colored mucus.
Buildup of too much fluid in body tissues (edema)	As blood leaves the heart, it slows. Blood going back to the heart through the veins backs up. This causes fluid to build up in the tissues. The kidneys are less able to take care of sodium (salt) and water. It also causes fluid to stay in the tissues.	Swelling in the feet, ankles legs or stomach or weight gain. Your shoes may feel tight.
Tiredness, fatigue	The heart cannot pump enough blood to meet the needs of body tissues. The body moves blood away from less necessary organs, particularly muscles in the arms and legs. Instead it sends it to the heart and brain.	A tired feeling all the time and problems with everyday activities, such as shopping, climbing stairs, carrying groceries or walking.
Loss of appetite, upset stomach (nausea)	Your digestive system gets less blood. This causes problems with digestion.	A feeling of being full or sick to your stomach.
Confusion, difficulty thinking	Changing levels of some parts in the blood, such as sodium, can cause confusion.	Memory loss and feelings of confusion. A caregiver or relative may notice this first.
Increased heart rate	To “make up for” the loss in pumping ability, the heart beats faster.	Heart palpitations, which feel like the heart is racing or pounding.

## Taking medications correctly

Heart failure medications work only if you take them right. Heart failure can get worse if you do not follow your primary care provider’s directions. Do not skip doses. Do not miss a refill. Do not take more or less than you are supposed to.

You and your family should work with your primary care provider to understand your medications. It is important you know when to take them, how often and in what amounts. The person at the drug counter who fills your prescriptions is a good source of information.

### Here are some questions to ask about medications:

- What is the name of the medicine? Is this the brand or generic name? Does it matter which one I use? (Some insurance plans will only pay for generic unless your primary care provider notes otherwise.)
- What is the medicine supposed to do?
- How and when should I take it? For how long?

- What foods, drinks and other medicines should I avoid while taking this medicine?
- What are the possible side effects? What should I do if I have any?
- Is there any written information about the medicine?
- The number of pills can often seem a lot to handle at first. Primary care providers need to prescribe many medications for heart failure to treat different symptoms. Each medicine also comes with its own instructions and rules. This can make it difficult to remember what to take, when and how often. People with CHF and their families should ask their primary care provider how to make sure medications are taken right.

### Here are some ways to help you remember to take your medications:

- Use a weekly pillbox. This is a box with seven separate compartments for the days of the week. Sometimes the boxes also have slots for four different times of day. There is a slot for morning, noon, late afternoon and bedtime.
- Take medicines at the same time of day to make it a routine.

- Take medicines with a certain activity. For instance, take it when you brush your teeth. This will help you remember that it is time to take your pills.
- Keep a record of when you take medicines. Bring it to your next appointment with your primary care provider.

### Sources

*Avoiding flu pneumonia:* [American Heart Association and Centers for Disease Control](#)

*Signs and symptoms of heart failure:* [American Heart Association](#)

The health information contained in this newsletter is general in nature and is not a substitute for professional health care. It is not meant to replace the advice of health care professionals. If you have specific health care needs, or for complete health information, please see or ask your health care provider.





# Pathway to CHF Care

## Evite la gripe y la neumonía

La gripe y la neumonía son peligrosas para las personas que tienen una enfermedad cardíaca. Cuando alguien contrae una infección pulmonar, no puede recibir oxígeno tan bien como debería. Si eso ocurre, el corazón debe trabajar más para bombear sangre. Las personas con insuficiencia cardíaca deben mantenerse saludables y no hacer trabajar de más al corazón.

Debe consultar a su proveedor de cuidado primario si debe recibir la vacuna contra la gripe todos los años. También pregúntele si debe recibir, por única vez, la vacuna neumocócica; le ayudará a protegerlo del tipo más común de neumonía. Algunas personas pueden necesitar un refuerzo neumocócico a los pocos años. Por lo general, ambas vacunas son seguras y casi nunca presentan efectos secundarios. Usted corre un riesgo mayor si no las recibe. Podría sentir un poco de dolor o hinchazón en el lugar donde recibe la vacuna; estas molestias desaparecen después de algunos días.

Las personas con insuficiencia cardíaca no deberían estar alrededor de personas que estén resfriadas o tengan gripe. También deben alejarse de las muchedumbres durante la época de gripe.



## Efectos del cigarrillo

Si usted fuma y tiene insuficiencia cardíaca, puede librarse de un gran esfuerzo sobre su corazón si deja de fumar. Cada bocanada de humo de cigarrillo aumenta temporalmente la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea. Al mismo tiempo, la sangre en su organismo tiene menos oxígeno que el normal. Fumar también contribuye a que los vasos sanguíneos al corazón se aglutinen o estrechen. Las personas que dejan de fumar tienen más probabilidades de mejorar sus síntomas de insuficiencia cardíaca.

Si fuma desde hace mucho tiempo, quizá necesite ayuda para dejar de fumar. Pídale información a su proveedor de cuidado primario sobre programas para ayudarlo de dejar de fumar. También puede obtener información de la Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association) y la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society).

## Estos consejos pueden ayudar a los fumadores a dejar de fumar:

- Manténgase ocupado haciendo tareas que le dificulten fumar. Trabajar en el patio, lavar platos y estar más activo son buenas distracciones.
- Luche contra la necesidad de fumar yendo a lugares donde no se permite fumar. También, rodéese de personas que no fuman.
- Evite actividades que podrían hacer que desee fumar, como por ejemplo beber café o alcohol.
- Busque otra cosa para agarrar en lugar de un cigarrillo; pruebe con un caramelo duro.
- No se dé por vencido si fuma un cigarrillo; prométase a sí mismo no volver a hacerlo.
- Recuérdese a sí mismo que es probable que se sienta mejor si deja de fumar.
- Infórmeles a sus familiares y amigos que debe dejar de fumar. Pida ayuda. Si su esposo, esposa, hijo o hija fuman, pídeles que dejen de fumar con usted.

# Signos y síntomas de insuficiencia cardíaca

Si tiene insuficiencia cardíaca, es importante que controle sus síntomas. Debe informar cualquier cambio repentino a su proveedor de cuidado primario. En la siguiente lista se enumeran los signos y síntomas más comunes. También se explica por qué ocurren y le indica a usted cómo saber si los tiene.

Signo o síntoma	Por qué sucede	Las personas con insuficiencia cardíaca pueden experimentar lo siguiente:
Falta de aliento (también llamada disnea)	La sangre “retrocede” en las venas pulmonares: son los vasos que devuelven la sangre de los pulmones al corazón. Esto sucede porque el corazón no puede mantener la demanda, y hace que se filtre líquido en los pulmones.	Dificultad para respirar durante las actividades, mientras descansan o duermen; eso puede suceder de repente y despertarlas. A menudo tienen dificultad para respirar mientras están acostadas de espaldas, y es posible que necesiten elevar la parte superior del cuerpo y la cabeza con almohadas. A menudo se despiertan cansadas o sintiéndose intranquilas o inquietas.
Tos y silbido al respirar constantes	Se acumula líquido en los pulmones (ver más arriba).	Tos que produce mucosidad de color sangre, blanca o rosada.
Acumulación excesiva de líquido en los tejidos del cuerpo (edema)	A medida que la sangre sale del corazón, se hace más lenta. La sangre que vuelve al corazón a través de las venas retrocede. Eso hace que se acumule líquido en los tejidos. Los riñones son menos capaces de absorber el sodio (la sal) y el agua. También hace que el líquido se quede en los tejidos.	Hinchazón en los pies, los tobillos, las piernas o el estómago, o aumento de peso. Es posible que le aprieten los zapatos.
Cansancio, fatiga	El corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades de los tejidos del organismo. El cuerpo desplaza la sangre de los órganos menos necesarios, especialmente los músculos de los brazos y las piernas, y la envía al corazón y al cerebro.	Sensación de cansancio en todo momento y problemas para realizar las actividades cotidianas, como por ejemplo hacer compras, subir escaleras, cargar comestibles o caminar.
Pérdida de apetito, malestar estomacal (náuseas)	Su aparato digestivo recibe menos sangre. Esto causa problemas con la digestión.	Sensación de estar lleno o ganas de vomitar.
Confusión, dificultad para pensar	Los niveles cambiantes en algunos componentes de la sangre, como por ejemplo el sodio, pueden causar confusión.	Pérdida de memoria y sentimientos de confusión. Es posible que una persona que proporciona cuidados o un pariente se dé cuenta primero.
Aumento de la frecuencia cardíaca	Para “compensar” la pérdida de capacidad de bombeo, el corazón late con más fuerza.	Palpitaciones cardíacas, que se sienten como si el corazón latiera aceleradamente o con más fuerza.

Fuente: Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)

## Tomar los medicamentos correctamente

Los medicamentos para la insuficiencia cardíaca tienen efecto sólo si usted los toma correctamente. La insuficiencia cardíaca puede empeorar si no sigue las instrucciones de su proveedor de cuidado primario. No saltee las dosis. No se olvide de adquirir nuevamente sus medicamentos. No tome más o menos de lo que supuestamente debe tomar.

Usted y su familia deben colaborar con su proveedor de cuidado primario para comprender sus medicamentos. Es importante que sepa cuándo debe tomarlos, con qué frecuencia y en qué cantidades. La persona que lo atiende en la farmacia donde compra sus medicamentos es una buena fuente de información.

## Las siguientes son algunas preguntas que puede hacer sobre medicamentos:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento?
- ¿Es el nombre de la marca o del genérico?
- ¿Es importante cuál use? (Algunos planes de seguro sólo pagan genéricos, a menos que su proveedor de cuidado primario indique lo contrario).

- ¿Cómo se supone que actúa el medicamento?
- ¿Cómo y cuándo debo tomarlo? ¿Durante cuánto tiempo?
- ¿Qué alimentos, bebidas y otros medicamentos debo evitar mientras tomo esta medicación?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios? ¿Qué debo hacer si tengo alguno?
- ¿Existe alguna información escrita sobre el medicamento?
- A menudo, al principio puede parecer difícil manejar tanta cantidad de píldoras. Los proveedores de cuidado primario deben recetar numerosos medicamentos para la insuficiencia cardíaca con el objetivo de tratar diferentes síntomas. Además, cada medicamento viene con sus propias instrucciones y reglas. Por eso, puede ser difícil recordar qué se debe tomar, cuándo y con qué frecuencia. Las personas con CHF y sus familias deben preguntar a su proveedor de cuidado primario cómo asegurarse de que los medicamentos se tomen correctamente.

## Estas son algunas maneras para ayudarle a recordar que debe tomar sus medicamentos:

- Use un pastillero semanal. Es una caja con siete compartimentos separados para los

días de la semana. A veces, los pastilleros también tienen espacios para cuatro momentos del día diferentes; hay un espacio para la mañana, el mediodía, la tarde y la noche antes de acostarse.

- Tome los medicamentos a la misma hora del día para que se convierta en rutina.
- Tome los medicamentos con una actividad determinada. Por ejemplo, cuando se cepille los dientes; esto le ayudará a recordar que es hora de tomar sus píldoras.
- Lleve un registro de cuándo toma los medicamentos. Llévelos a la siguiente cita con su proveedor de cuidado primario.

La información de salud incluida en este boletín informativo es de naturaleza general y no sustituye la atención médica profesional. No está destinada a reemplazar el consejo de los profesionales de atención de salud. Si tiene necesidades específicas de atención de salud, o si desea obtener información médica completa, por favor consulte o pregunte a un médico u otro proveedor de atención de salud.

