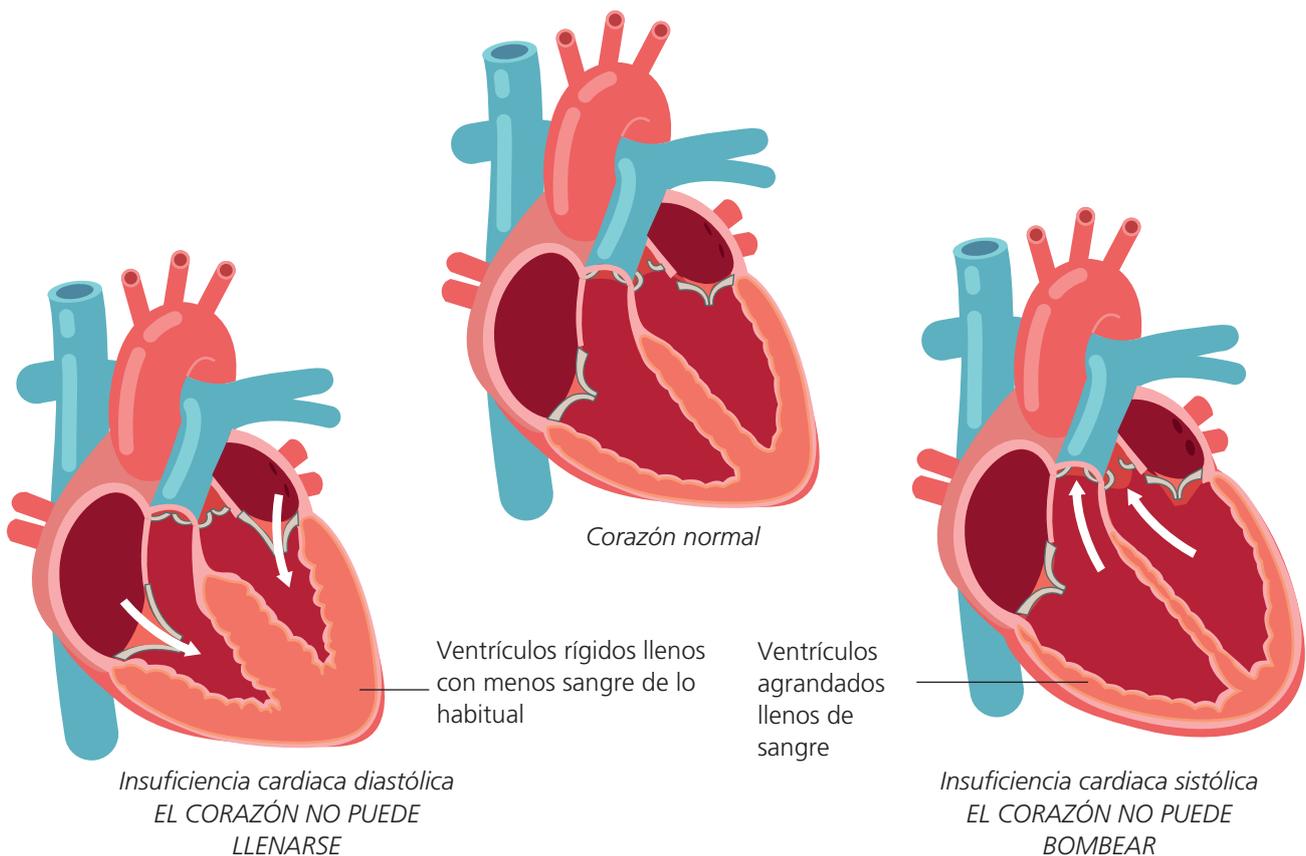


DEFINICIÓN

La insuficiencia cardiaca (IC) aparece cuando el corazón no es capaz de cumplir de forma adecuada con su función: bombear la sangre a todo el organismo. El corazón está preparado para trabajar en duras condiciones y dispone de mecanismos de compensación que le permiten seguir funcionando correctamente incluso después de haber sufrido un daño (como puede ser un infarto de miocardio). Por tanto, la insuficiencia cardiaca es un problema grave, ya que indica que el corazón está fallando.

IMPORTANCIA DE LA IC

La IC es una enfermedad muy importante, no sólo por su gravedad, sino también por su frecuencia. Actualmente es una de las principales causas de ingreso hospitalario y de muerte. En España es la tercera causa de muerte entre las enfermedades cardiovasculares y afecta principalmente a los grupos de edades más avanzadas y a las mujeres.



CAUSAS

Hay diversos problemas que pueden afectar al funcionamiento del corazón y provocar una IC.

Por un lado, podemos tener un **fallo del propio músculo cardiaco que pierde fuerza y acaba dilatándose**. Muchas veces la causa de esta dilatación no está clara, pero en otras ocasiones se debe a la presencia de enfermedad coronaria, arritmias o al efecto tóxico del alcohol u otras sustancias.

Pero también podemos encontrarnos una situación de IC aunque el corazón conserve su fuerza normal (IC con función sistólica conservada). En estos casos, el problema es una **sobrecarga del corazón**, que no es capaz de responder adecuadamente y entra en fallo cardiaco. La hipertensión arterial se asocia frecuentemente a este tipo de IC.

SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO



Los principales síntomas de la IC son la dificultad para respirar, especialmente cuando se realiza un esfuerzo físico, y la aparición de edemas (retención de líquido), generalmente a nivel de los miembros inferiores.

El tratamiento es el siguiente:



Siempre que sea posible se deberá intentar corregir la causa que provocó la IC.



Existen diversos fármacos que han demostrado una mejoría en el pronóstico de la IC, reduciendo los síntomas y evitando nuevos episodios de la enfermedad.



En ocasiones, la implantación de un marcapasos, resincronizador o un desfibrilador puede ser de ayuda para mejorar los síntomas y reducir el riesgo de muerte súbita.



Los pacientes en estado terminal pueden optar a un trasplante cardíaco o a una asistencia ventricular, cuando todas las medidas anteriores han fracasado.

OTRAS RECOMENDACIONES

- **Pésese diariamente por la mañana antes de comer o beber cualquier cosa, con la misma ropa y en la misma balanza.**

Anote su peso diariamente en un cuaderno y consulte a su médico si aumenta 1 kilo en un día o 3 kilos en una semana. Este es un signo de que el corazón está reteniendo líquido y es necesario iniciar o incrementar el tratamiento diurético.

- **Controle los factores de riesgo que pueden dañar todavía más a su corazón: colesterol, hipertensión, diabetes, tabaquismo y obesidad.**

- **Realice una dieta sana:**

- Evite tomar sal, ya que provoca la retención de líquidos que pueden provocar un fallo cardíaco.
- Aumente el consumo de fruta, verduras, legumbres y pescado y reduzca la cantidad de alimentos grasos. Estos alimentos evitan que el colesterol en sangre aumente y se acumule en la pared de sus arterias.
- El alcohol puede debilitar el músculo cardíaco. Evite la ingesta de bebidas alcohólicas.
- Si tiene problemas de retención de líquidos es posible que tenga que reducir la cantidad de líquidos ingerida y limitarla a 1.5-2 litros al día como máximo.

- **Realice ejercicio físico de forma regular:**

- La cantidad de ejercicio que usted puede hacer depende del grado de su IC. Por eso, debe ser su médico quien le dé indicaciones sobre el tipo y la cantidad de ejercicio que puede hacer.
- Las caminatas cortas (5-10 minutos una o dos veces al día) son una buena manera de empezar a hacer ejercicio. El objetivo puede ser aumentar de manera progresiva hasta andar 30-40 minutos 5-7 veces por semana. También puede pasear en bicicleta o nadar en aguas no frías.
- Evite ejercicios que causen dolor, molestia, fatiga o mareo.
- Evite hacer ejercicio cuando haga mucho calor, humedad, frío, recién terminado de comer o cuando no se sienta bien.
- Pare y descanse cuando esté cansado, sudoroso, o cuando tenga molestias en el pecho o mareos.

- **Tome toda su medicación a la hora señalada y nunca la abandone sin antes consultar a su médico:**

- Conserve un horario de sus medicinas. Escriba la cantidad y la hora a la que debe toma cada una de ellas.
- Es importante aprender para qué sirve cada medicina.
- Asegúrese de tener suficiente medicación. No deje que se le acabe.
- Si se le olvida tomar su medicina una vez, no doble las dosis a menos que su médico se lo aconseje.
- Lleve una lista de sus medicamentos en su cartera.

- **Relaciones sexuales: Reanude las relaciones sexuales según las instrucciones de su médico.** Evite las comidas abundantes y adáptelas a su capacidad de esfuerzo. Por lo general, podrán realizarse sin problemas si es capaz de subir a un primer piso sin asfisia, no obstante no parta de ideas preconcebidas, sea espontáneo.



© Chema Matia · 2018

La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición personal, consulte a su médico.