

# Lo que usted debe saber sobre insuficiencia cardíaca

## Unidad de Insuficiencia Cardíaca (UIC)



### ¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

Por alteraciones en el llenado de sangre del corazón durante la diástole y/o la eyección de la misma durante la sístole, la cantidad que se expulsa por minuto desciende y disminuye la perfusión de órganos y tejidos, con la consiguiente reducción del aporte del oxígeno y los nutrientes necesarios para el mantenimiento del metabolismo y el funcionamiento celular. Esto ocurre en diferentes grados de intensidad, al principio puede expresarse mínimamente y ser casi imperceptible, más adelante produce síntomas como dificultad para respirar (disnea) cuando caminamos, subimos escaleras o cuestras o nos ejercitamos. Esta disnea, si no es tratada, aumenta en forma progresiva, a veces se expresa como dificultad repentina para respirar al estar acostado, que hace necesario incorporarse para que mejore y, en casos avanzados, produce dificultad para respirar y aumento del número de respiraciones por minuto (disnea-polipnea) aun al estar sentado o en reposo. Otros síntomas pueden estar presentes como aumento de peso, tos e hinchazón de los pies, tobillos, piernas y abdomen.

### ¿Qué causa la insuficiencia cardíaca?

Las principales causas son enfermedad de las arterias coronarias (producto de infartos previos y secuelas de estos), hipertensión arterial no adecuadamente controlada, lesiones de las válvulas cardíacas, infecciones virales que afectan al corazón, miocardiopatía y patologías congénitas del corazón, medicamentos usados para tratar el cáncer, entre otros.

### Si se padece de este problema ¿cuáles son los signos de alarma que nos deben hacer consultar rápidamente al especialista y porque?

Presentar uno o más de los signos de alarma que se listan más adelante, puede significar que su Insuficiencia Cardíaca se ha agravado y que Ud. necesita que se modifique u optimice el tratamiento que sigue, Ud. debe notificar a su cuidador y de ser necesario a su médico de esta eventualidad, ya que lo más probable es que una modificación de su tratamiento (aun por indicación vía telefónica) mejore su situación y evite una hospitalización. **Esto es muy importante ya que cada vez que Ud. es hospitalizado por esta causa, su calidad de vida y pronóstico empeoran.**

Mientras más de estos síntomas que se listan presente Ud. son mayores las posibilidades de estar descompensado: sin embargo, a veces presentar solo uno o dos de estos no significa que Ud. lo esté.

- Empeoramiento del cansancio o la dificultad para respirar (disnea)
- Empeoramiento de la fatiga
- Aparición de tos o empeoramiento de la misma
- Hinchazón de los pies tobillos o piernas
- Aumento de peso, dos a tres kilos en 48 a 72 horas
- Diminución de la cantidad de orina producida en las últimas 24 horas
- Incremento en el número de latidos por minuto del corazón (90 o más veces por minuto estando sentado en reposo)
- Disminución del número de latidos del corazón por minuto (menos de 55 latidos por minuto)

- Percepción de palpitaciones rápidas o lentas e irregularidades
- Tensión arterial muy baja o muy alta, (la máxima en menos de 100 o en más de 160)
- Perdida súbita de la conciencia en forma momentánea o mareos fuertes e importantes
- Si presenta diarrea o síntomas de gripe o fiebre también tiene que notificarlo

### ¿Existen tratamientos para la insuficiencia cardiaca?

Sí, existe una serie de medicamentos (tratamiento farmacológico) para tratar la insuficiencia cardiaca, estos han demostrado disminuir síntomas, mejorar pronóstico, evitar rehospitalizaciones y/o recaídas. La mayoría de las veces la dosificación de éstos debe ser titulada (ajustada progresivamente) poco a poco, cada una a dos semanas, hasta lograr las dosis máximas toleradas. Contamos también con otros medicamentos complementarios que evitan complicaciones en algunos pacientes en particular, como los anti-arrítmicos, anticoagulantes, preparaciones para restituir el hierro sanguíneo etc.

### ¿Hay medidas que usted pueda tomar?

Sí, y son de suma importancia. Son hábitos (tratamientos no farmacológicos) que mejoran su calidad de vida y pronóstico. A saber:

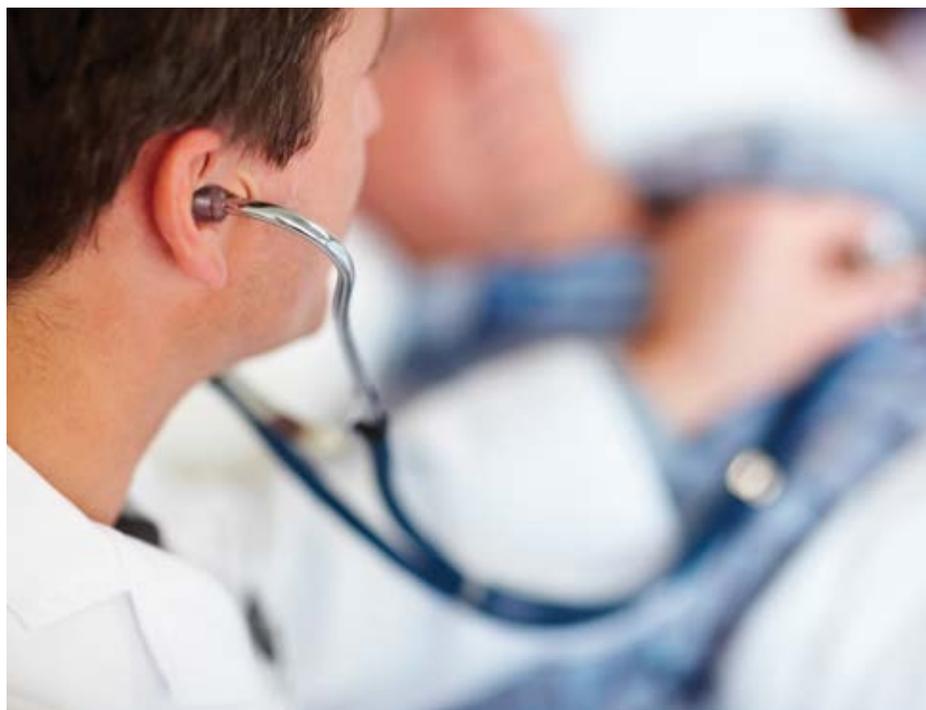
- Disminuir el consumo de sal a menos de 3 gramos al día (media cucharadita rasa de sal). Evitar chucherías saladas, quesos salados, embutidos, sopas de sobre o cubitos.
- Restringir la ingesta de líquidos de cualquier tipo (agua, jugos, sopas, refrescos) a menos de 1,2 litros al día.
- No usar AINES (antiinflamatorios no esteroideos, medicamentos para el dolor o la inflamación de las articulaciones) sin indicación de su médico, ya que éstos podrían dañar sus riñones. Si toma anticoagulantes como coumadin debe practicarse un tiempo de protrombina con frecuencia y si toma amiodarona unas pruebas tiroideas al menos cada 6 meses.
- Si ya tiene problemas renales probablemente deba disminuir la ingesta de proteínas (carne, quesos, entre otros) y practicarse un examen de creatinina por lo menos cada 6 meses
- Si sufre de diabetes, controlar esta enfermedad al máximo.
- Debe ejercitarse todos los días de acuerdo a su tolerancia e indicaciones de su médico. Al tener síntomas de cansancio y/o fatiga debe parar.
- Debe dejar de fumar

### ¿Qué otras eventualidades podrían presentarse?

Puede que sea necesario que a usted deba practicársele un cateterismo cardiaco, o que requiera, para mejorar su situación, de un dispositivo tal como un marcapaso, un desfibrilador, un resincronizador, estos tres en uno solo, o uno de asistencia circulatoria. También podría ser que usted necesite una intervención quirúrgica cardiovascular, que pudiera ser hasta un trasplante cardiaco si usted es menor de 60 años.

### ¿Qué otras medidas le pueden ayudar a evitar complicaciones?

- Debe pesarse todos los días, en ayunas y en ropa interior, y anotarlo.
- Verificar si presenta algunos de los signos de alarma anteriormente descritos.
- Tomarse la tensión arterial y el pulso con un equipo digital, siguiendo la frecuencia que le indique su médico, no siempre a la misma hora,





sentado, con la espalda apoyada en la silla, sin las piernas cruzadas y dos veces seguidas, una inmediatamente después de la otra. Usted debe anotar la primera y segunda toma, y si el equipo reporta error reiteradamente debe llamar al médico. También debe tomársela si se siente mal.

- Debe estar vacunado contra la neumonía, vacuna que se pone cada 5 años.
- Debe estar vacunado contra la gripe o influenza, vacuna que se pone cada año.
- Debe ser evaluado por su odontólogo con regularidad y si le han dicho que tiene algún problema con las válvulas del corazón hablar con su cardiólogo

### ¿Qué es un hospital de día y para qué sirve?

Se trata de una facilidad de la Unidad de Insuficiencia Cardíaca que le permite, previa comunicación y evaluación de su médico o enfermero/a, o encargado/a, beneficiarse de un tratamiento ambulatorio por varias horas para que se compense rápidamente, se corrijan eventualidades tales como anemia y alteraciones de sus electrolitos (sodio, potasio, etc.) y se establezca su ritmo cardíaco, entre otras situaciones de cuidado, sin que requiera de una hospitalización *per se*, esto se traduce en menos gastos y una respuesta pronta a una eventual descompensación.

**Lo más importante es cumplir al pie de la letra con el tratamiento indicado por su médico y no modificarlo o suspenderlo por ningún motivo sin consultarlo con él. No cumplir con lo señalado es la principal causa de recaídas.**

**MANTENGA CONTACTO CON SU MÉDICO, ENFERMERO/A O CUIDADOR/A REGULARMENTE.**

Elaborado por el  
Dr. Roberto López Nouel, Cardiólogo.  
Servicio de Cardiología  
del Centro Médico Docente La Trinidad.

Este material forma parte de las iniciativas editoriales para la difusión de temas de salud de la Dirección de Medicina Comunitaria y Programas Sociales del Centro Médico Docente La Trinidad.

## El aliado de tu salud

Av. Intercomunal La Trinidad - El Hatillo  
Caracas 1080, Telf. (+58) 212 - 949.6411