



healthmapTM

Cómo manejar la

INSUFICIENCIA CARDÍACA

¿Qué es la **INSUFICIENCIA CARDÍACA**?

El corazón es un músculo que bombea sangre a todo el cuerpo mediante movimientos de relajación y contracción. En una persona con insuficiencia cardíaca, también llamada insuficiencia cardíaca congestiva (ICC), es posible que el corazón no bombee sangre suficiente para satisfacer las necesidades del cuerpo. También se pueden acumular líquidos en el cuerpo.

Los médicos miden la función de bombeo del corazón con pruebas que indican qué porcentaje de sangre se vacía del corazón. Esto se denomina **fracción de eyección** o FE. Existen dos tipos principales de insuficiencia cardíaca:

- **ICFEr:** Insuficiencia cardíaca con FE **reducida** (insuficiencia cardíaca sistólica).
- **ICFEp:** Insuficiencia cardíaca con FE **preservada** (insuficiencia cardíaca diastólica).

¿Cuáles son las **CAUSAS** de la insuficiencia cardíaca?

La insuficiencia cardíaca tiene muchas causas, entre ellas:

- Obstrucción de arterias (como sucede en un ataque cardíaco)
- Problemas en las válvulas cardíacas
- Presión arterial alta
- Algunos medicamentos
- Infecciones
- Sobrepeso
- Diabetes
- Causas genéticas
- Toxinas como el alcohol

¿Cuáles son los **SÍNTOMAS** de la insuficiencia cardíaca?



Sensación de cansancio inusual.



Dolor en el pecho, que puede empeorar al recostarse o hacer ejercicio.



Hinchazón de las piernas o del abdomen.



Latidos rápidos o inestables en reposo.



Falta de aire, que puede empeorar por la noche, al acostarse, al hacer ejercicio o incluso al caminar.

¿Qué **PRUEBAS** se utilizan para diagnosticar la insuficiencia cardíaca?



- Un **ecocardiograma** es una prueba de imágenes con ultrasonido que utiliza ondas sonoras para ver qué tan bien está funcionando el corazón.
- Una **radiografía del tórax** muestra si se está acumulando líquido en los pulmones.
- Durante un **electrocardiograma (ECG)**, se colocan pegatinas en el pecho para evaluar la actividad eléctrica del corazón.
- Durante un **cateterismo cardíaco**, se introduce un pequeño tubo en el corazón a través de una arteria en el muslo o la muñeca. Este tubo ayuda a medir la presión cardíaca y la función de bombeo. También se puede usar para inyectar tinte de contraste en el corazón y las arterias para tomar imágenes.
- Durante una **resonancia magnética (RM)**, una máquina crea imágenes que muestran el tejido cardíaco y las válvulas cardíacas.
- **Los análisis de sangre** pueden mostrar señales de insuficiencia cardíaca.

¿Cómo se **TRATA LA INSUFICIENCIA CARDÍACA?**

Medicamentos comunes para la insuficiencia cardíaca

La mayoría de las personas con insuficiencia cardíaca necesitarán tomar medicamentos para mantenerse saludables. Entre ellos se encuentran:

Inhibidores de la ECA, BRA y ARNI

Los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ECA), los bloqueadores de los receptores de la angiotensina II (BRA) y los inhibidores de los receptores de la angiotensina y la neprilisina (ARNI) relajan los vasos sanguíneos y reducen la presión arterial. Esto mejora el flujo sanguíneo y facilita el bombeo del corazón. Estos medicamentos también protegen los riñones.

Ejemplos: lisinopril, quinapril, losartán, valsartán, Entresto®

Betabloqueadores

Los betabloqueantes disminuyen la frecuencia cardíaca y reducen la presión arterial. Esto permite que el corazón bombee sangre con mayor facilidad.

Ejemplos: bisoprolol, carvedilol, succinato de metoprolol

ARM

Los antagonistas de los receptores mineralocorticoides (ARM) evitan que las hormonas del estrés agraven la insuficiencia cardíaca. También ayudan a eliminar líquidos y sales del cuerpo. Esto reduce la cantidad de sangre que el corazón debe bombear.

Ejemplos: espironolactona, eplerenona

SGLTi

Los inhibidores del cotransportador de sodio y glucosa (SGLTi) evitan que la insuficiencia cardíaca empeore. A menudo se recetan para personas con diabetes, pero también sirven para quienes no tienen diabetes. También protegen los riñones.

Ejemplos: Farxiga®, Invokana®, Jardiance®

Las personas con ICFeR pueden necesitar los cuatro tipos de medicamentos anteriores. Las personas con ICFeP pueden necesitar un inhibidor del cotransportador de sodio y glucosa (SGLTi), un antagonista del receptor de mineralocorticoides (ARM) y un inhibidor de los receptores de angiotensina y neprilisina (ARNi) o bloqueador de los receptores de angiotensina (BRA). Hable con su médico para saber qué medicamentos son los mejores para usted.



Otros tipos de medicamentos

Se pueden recetar diuréticos (también llamados "píldoras de agua") a las personas con insuficiencia cardíaca. Estos ayudan a eliminar el exceso de sal y agua del organismo. Si está tratando de perder peso, su médico puede recetarle un **péptido similar al glucagón-1 (GLP-1)**.

Dispositivos

Las personas con insuficiencia cardíaca, especialmente aquellas que tienen ICFeR, pueden estar en riesgo de desarrollar arritmias. Estos son ritmos cardíacos anormales y pueden poner en riesgo la vida. En algunos casos, se podría implantar un dispositivo en el cuerpo para detener estos ritmos.

Cambios en el estilo de vida

Los hábitos saludables pueden marcar una gran diferencia en su salud si tiene insuficiencia cardíaca. Pregunte a su médico si alguno de estos cambios sería adecuado para usted:



- **Consuma una dieta baja en sodio (sal) y limite el consumo de alimentos procesados.** Elija alimentos saludables como frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras (pollo o pescado).
- **Haga ejercicio regularmente.** Esto puede disminuir sus síntomas.
 - » **Consejo:** Visite www.healthmapsolutions.com/patient-resources para descargar una guía de ejercicios para la salud.
- **Evite los productos de tabaco.** Si fuma, elabore un plan para dejar de hacerlo.
- **Limite el consumo de alcohol.**
- **Si está sobrepeso, esfuércese por bajar de peso.** Esto hará que el corazón funcione con mayor facilidad.

¿QUÉ PUEDO HACER si tengo insuficiencia cardíaca?

Además de realizar los cambios de estilo de vida que se mencionan anteriormente, existen otras formas de mantenerse saludable:

- **Tome sus medicamentos** como se lo indique su médico, incluso si se siente bien.
- **Hable con su médico antes de tomar nuevos medicamentos o suplementos.** Es posible que algunos medicamentos de venta libre no sean seguros. Estos incluyen ibuprofeno (Advil® o Motrin®) y naproxeno (Aleve®).
- **Visite a su médico regularmente.** Si tiene otras condiciones, es posible que necesite ver a más de un médico.
- **Pésese cada mañana** después de ir al baño. Informe a su médico de inmediato si su peso aumenta rápidamente.
- **Esté atento a cambios en sus síntomas.** Si no se siente bien, puede ser que deba llamar a su médico.
 - » **Consejo:** Visite www.healthmapsolutions.com/patient-resources para descargar un Plan de acción contra la insuficiencia cardíaca. Esto le ayudará a aprender qué medidas tomar cuando no se sienta bien.



Recuerde: Puede vivir bien con insuficiencia cardíaca si toma sus medicamentos, sigue los consejos de su médico y toma decisiones saludables. Comuníquese con el equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** para solicitar ayuda con sus objetivos de salud. Los pacientes deben cumplir con los requisitos del programa para acceder a los servicios de Healthmap.



1-800-481-0474 (TTY: 711)
www.healthmapsolutions.com/patient-resources