

BIENVENIDO



Bienvenido al Hospital de la Universidad de Alabama en Birmingham, ALA.

El propósito de este folleto es proporcionarle a usted y a su familia información sobre cómo manejar su insuficiencia cardíaca. También le proporcionará información sobre cómo cuidarse en casa, con detalles específicos en diferentes áreas como su dieta, ejercicio, medicamentos y manejo del estrés.

Le invitamos a compartir este folleto con familiares y amigos. Sus médicos y enfermeros hablarán con usted sobre esta información antes de que se vaya a casa. No dude en hacer preguntas y expresar cualquier preocupación.

Tabla de Contenido

¿Qué es la Insuficiencia Cardíaca?	2	Ejercicio y la Insuficiencia Cardíaca.	11
¿Qué le Sucede al Corazón?	3	Medicamentos y la Insuficiencia Cardíaca . .	12
Síntomas de la Insuficiencia Cardíaca		Fumar, Alcohol, y Relaciones Íntimas	14
Plan de Auto-Chequeo	4	Manejo de Estrés.	16
La Dieta y la Insuficiencia Cardíaca	6	Manejo de Depresión.	17
Etiquetas de Alimentos.	7	Un Vistazo a los Cambios de Vida	18
Opciones Más Saludables para sus Alimentos Diarios	9	Recursos.	19
Consejos para Cocinar y para Comer fuera de Casa	10	Registros de Presión Arterial y Notas	20

¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

La insuficiencia cardíaca (HF) es una enfermedad muy frecuente en los Estados Unidos. Afecta a más de 550,000 americanos cada año.

La insuficiencia cardíaca significa que el corazón no puede satisfacer las demandas del cuerpo de oxígeno y nutrientes. La insuficiencia cardíaca puede ser causada por un ataque cardíaco, una enfermedad coronaria, válvulas cardíacas que no funcionan correctamente u otros problemas que afectan el corazón. La presión alta, la diabetes, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol o drogas, el sobrepeso y el exceso de estrés pueden empeorar la insuficiencia cardíaca.

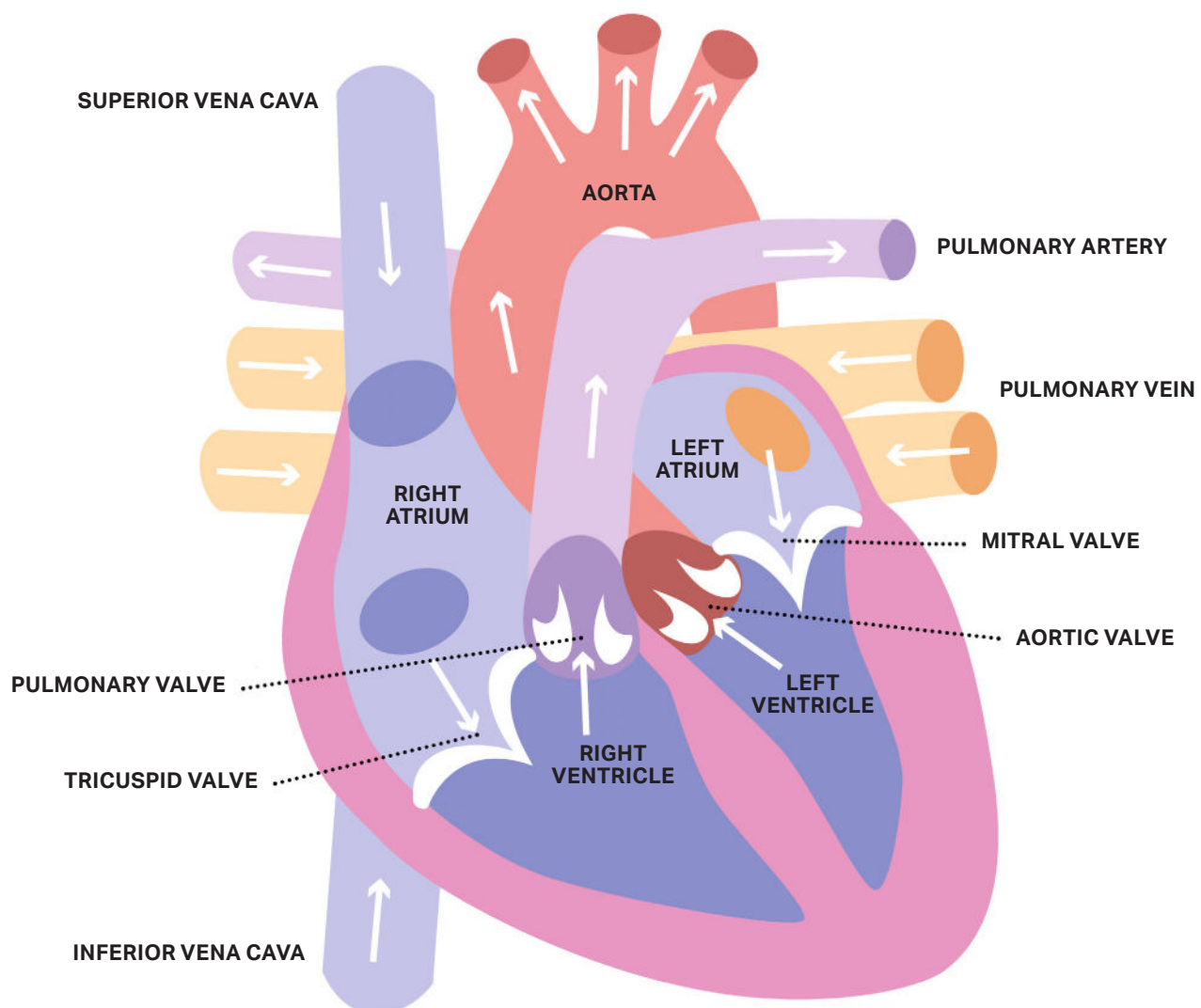
Hay muchas cosas que puede hacer para mantenerse bien y saludable si tiene insuficiencia cardíaca. Este folleto le dará las herramientas para hacer precisamente eso.

¿Cómo funciona un corazón normal?

El corazón es un órgano de cuatro cámaras que se está en el centro del tórax, debajo del esternón. El propósito del corazón es bombear sangre al resto del cuerpo. Esta sangre mantiene sanos todos los órganos vitales. El corazón tiene su propio suministro de sangre llamado arterias coronarias, que rodean el exterior del corazón como una mano.

Cámaras del corazón

El lado derecho del corazón recibe sangre del cuerpo que tiene un nivel bajo de oxígeno. Luego lo mueve a los pulmones para que se llene de oxígeno y luego regresa al lado izquierdo del corazón. El lado izquierdo es el lado de bombeo que mueve la sangre hacia el resto del cuerpo, los órganos vitales y el cerebro.





¿Qué le sucede al corazón con insuficiencia cardíaca?

Cuando se produce insuficiencia cardíaca, puede afectar el lado izquierdo o derecho del corazón, o ambos lados.

Cuando el lado derecho del corazón no puede bombear la sangre muy bien a los pulmones, puede hacer que la sangre se acumule en las venas del cuerpo y causar hinchazón en el abdomen, las piernas y los tobillos.

El lado izquierdo del corazón es un músculo muy fuerte y mueve la sangre llena de oxígeno al resto del cuerpo.

Hay 2 tipos de insuficiencia cardíaca izquierda:

1. **La insuficiencia cardíaca sistólica**, también llamada insuficiencia cardíaca con fracción de eyección reducida, es un problema de bombeo en el que el lado izquierdo del corazón no bombea bien la sangre a los órganos del cuerpo.
2. **La insuficiencia cardíaca diastólica**, también llamada insuficiencia cardíaca con fracción de eyección conservada, ocurre cuando el corazón no puede relajarse entre latidos.

Ambos tipos de insuficiencia cardíaca pueden tener resultados similares, pero las causas y las acciones son diferentes. Por lo tanto, el tratamiento para los 2 tipos de insuficiencia cardíaca puede ser diferente.



Dato importante

No existe cura para la insuficiencia cardíaca. Hay muchas cosas que puede hacer para evitar que la insuficiencia cardíaca empeore y para prevenir los síntomas. Por eso es importante seguir el plan de tratamiento recomendado.

Síntomas de la insuficiencia cardíaca

Una forma de cuidarse es vigilar de cerca los síntomas y llamar al proveedor de atención médica si empeoran. Cada persona responde de manera diferente a la insuficiencia cardíaca. Algunas personas tienen más problemas para retener líquidos y otras personas tienen más problemas con la falta de flujo de sangre al cuerpo. Algunas personas pueden tener problemas con ambos tipos de insuficiencia cardíaca.

Los síntomas de la retención de líquidos son falta de aire, hinchazón de los tobillos, plenitud o hinchazón en el abdomen. Los síntomas relacionados con la falta de flujo de sangre al cuerpo incluyen fatiga, sensación de mareo, dolores y molestias y ansiedad.

La siguiente tabla es una lista de los síntomas más frecuentes y las causas del síntoma.

Síntoma	¿Qué causa el síntoma?
Falta de aire	El líquido se acumula en los pulmones porque el corazón no bombea tan bien como debería
Frecuencia cardíaca rápida	La frecuencia cardíaca rápida o el pulso rápido pueden deberse a la reducción del flujo de sangre y a que el corazón no bombea
Aumento de peso o hinchazón de tobillos, piernas o estómago (vientre)	El líquido se acumula en el cuerpo porque el corazón no bombea tan bien como debería
Mareos	El flujo de sangre al cuerpo se reduce porque el corazón no bombea como debería
Tos o sibilancias	El líquido se acumula en los pulmones porque el corazón no bombea tan bien como debería
Pérdida de apetito	El líquido se acumula en el área del estómago porque el corazón no bombea tan bien como debería
Cansancio o debilidad	El flujo de sangre al cuerpo se reduce porque el corazón no bombea como debería

Controle sus síntomas

Es muy importante observar sus síntomas. Conozca las señales y síntomas de la insuficiencia cardíaca y repórtelos a su proveedor de atención médica:

- Dolor en la mandíbula, el cuello o el pecho
- Mayor falta de aire
- Fatiga o estar muy cansado
- Mareos o desmayos
- Hinchazón en los pies, los tobillos, las piernas o el abdomen
- Latidos acelerados del corazón

Reporte al proveedor de atención médica sobre el empeoramiento de los síntomas de la insuficiencia cardíaca. Lleve un registro o diario de cómo se siente cada día.



Dato importante

Si tiene un síntoma, especialmente si se trata de un síntoma nuevo como falta de aire, es importante que llame a su proveedor de atención médica.



American
Heart
Association.

Plan de Auto comprobación para el Tratamiento de la IC



Excelente, ¡Mantén el Buen Trabajo!



☐ No presentas dificultad para respirar o empeoramiento de esta



☐ Realizas el nivel de actividad física normal para ti



☐ No presentas hinchazón; los pies, los tobillos y las piernas tienen un aspecto normal



☐ Control del peso estable
Peso: ____



☐ No presentas dolor torácico

**¡EXCELENTE!
CONTINÚA:**



Control
del Peso
a Diario



Medicamentos
según
Indicaciones



Dieta Baja
en Sodio



Consultas de
Seguimiento



Presta Atención, ¡Ten Cuidado!



☐ Tos seca persistente



☐ Empeoramiento de la dificultad para respirar cuando realizas actividades



☐ Aumento de la hinchazón de las piernas, los tobillos y los pies



☐ Aumento repentino de peso de más de 2 lb a 3 lb en un período de 24 horas (o de 5 lb en una semana)



☐ Molestias o inflamación del abdomen



☐ Dificultad para dormir

¡CONSULTA!

Tus síntomas pueden indicar lo siguiente:



Debes comunicarte con tu médico o con el equipo de cuidados de salud



Debes cambiar los medicamentos



Alerta Médica, ¡Cuidado!



☐ Tos seca persistente y frecuente



☐ Dificultad para respirar en reposo



☐ Aumento de la molestia o la hinchazón de la parte inferior del cuerpo



☐ Aumento repentino de peso de más de 2 lb a 3 lb en un período de 24 horas (o de 5 lb en una semana)



☐ Aparición o empeoramiento de mareos, confusión, tristeza o depresión



☐ Pérdida de apetito



☐ Aumento de los problemas para dormir, incapacidad de recostarse estirado

¡ADVERTENCIA!

Necesitas que te evalúen de inmediato.



Llama a tu médico o al 911 (o a tu número de emergencia local)

heart.org/HF (sitio web en inglés)

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. WF_835392 3/25

Reprinted with permission.



Dieta e insuficiencia cardíaca

Reducir la cantidad de sodio (sal) en su dieta

Restringir o comer menos sal (sodio) en la dieta es una forma de controlar la insuficiencia cardíaca. El exceso de sal en la dieta hace que retenga líquidos y puede dar lugar a hinchazón y falta de aire.

Su proveedor de atención médica le dirá cuánto sodio puede consumir en un día. Por lo general, deberá seguir una dieta restringida en sodio de 2,000 mg al día.

El hecho de que necesite controlar el sodio en su dieta no significa que no pueda disfrutar de la comida. La comida es parte de la vida cotidiana, el centro de los eventos sociales y algo que brinda un gran placer.




Puede reducir el sodio en su dieta haciendo lo siguiente:

- Deje de agregar sal a los alimentos que está cocinando o comiendo.
- Compre carnes o pescados frescos o congelados. No use carnes con salsas o adobos.
- Coma frutas y vegetales frescos o congelados.
- Trate de evitar las comidas rápidas. Pregunte por el contenido de sodio cuando coma fuera.
- Asegúrese de leer las etiquetas de los alimentos para ayudar a limitar su consumo de sal.

Etiquetas de alimentos

Leer las etiquetas será una parte importante para gestionar tu insuficiencia cardíaca. Abajo se muestra cómo leer una etiqueta.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

-  Asegúrese de prestar atención al tamaño de la porción indicada.
-  Fíjese en la cantidad de calorías por porción. En esta etiqueta, el tamaño de una porción es de 1 taza y tiene 168 calorías.
-  Lea las etiquetas para averiguar cuánto sodio hay en sus alimentos.

Si la etiqueta del alimento dice	Una porción del producto tiene
Libre de sodio, sin sal o sin sodio	Menos de 5 mg de sodio y ningún ingrediente que sea cloruro de sodio o que contenga sodio
Muy bajo en sodio	35 mg o menos de sodio
Bajo en sodio	140 mg o menos de sodio
Reducido o menos sodio	Al menos un 25 % menos de sodio que el producto normal
Ligero o bajo en sodio	Al menos un 50 % menos de sodio que el producto normal
Ligeramente salado	50 % menos de sodio de lo que se añade normalmente
Sin sal añadida o sin sal	No se agrega sal durante el procesamiento (no significa que el producto esté libre de sodio)

Referencias: Reclamo de envases de alimentos | Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)

Dieta e insuficiencia cardíaca

La siguiente tabla lo ayudará a decidir qué alimentos son bajos y altos en sodio.

Alto contenido de sodio (sal)	Bajo en sodio (sal)
<ul style="list-style-type: none"> Papas fritas, pretzels Galletas con sal por encima Cereales calientes instantáneos Pizza 	<ul style="list-style-type: none"> Pan de grano entero Arroz Pasta Cereales calientes cocidos
<ul style="list-style-type: none"> Vegetales enlatados Pepinillos Vegetales con salsas Sopas enlatadas 	<ul style="list-style-type: none"> Vegetales frescos Vegetales simples congelados Sopas enlatadas bajas en sodio
<ul style="list-style-type: none"> Frutas procesadas o deshidratadas 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas frescas
<ul style="list-style-type: none"> Buttermilk Queso procesado 	<ul style="list-style-type: none"> Leche Yogur
<ul style="list-style-type: none"> Carnes ahumadas, curadas o saladas Fiambres 	<ul style="list-style-type: none"> Carnes frescas, pollo, pescado o marisco
<ul style="list-style-type: none"> Aderezo para ensaladas embotellado Kétchup, salsa de soya, mayonesa 	<ul style="list-style-type: none"> Aceite vegetal, de oliva, de girasol

Restringir la cantidad de líquido que bebe

Es posible que su médico le indique que limite su consumo diario de líquidos.

El exceso de líquido puede hacer que su peso aumente y hace que su corazón trabaje más. Para disminuir el trabajo en el corazón, es posible que deba reducir la cantidad de líquido que bebe. Es posible que su médico le pida que disminuya la cantidad de líquidos en su dieta. Los límites de líquidos son diferentes para cada persona. Por lo general, los líquidos se limitan a 1 ½ litros a 2 litros al día.

Cálculos de fluidos habituales

2 litros = 2,000 cc o ml; 8 azas;
Jarra de leche de medio galón
Botella grande de soda

1½ litros = 1,500 cc o ml; 6 tazas;
Botella o jarra de 50 onzas

1 litro = 1,000 cc o ml; 1 cuarto de galón; 4 tazas
Botella de soda de 32 onzas
Jarra de agua para pacientes

1 taza = 240 cc o ml; taza de 8 onzas

- Si está restringido a una cantidad de líquido de 2 litros o 2,000 ml, esto equivale a aproximadamente 8 tazas de agua.
- Si está restringido a una cantidad de líquido de 1 litro o 1,000 ml, esto equivale a aproximadamente 4 tazas de agua.

Examples of fruits with high fluid content:

- 1 ¼ tazas de sandía o melón cantaloupe = 6 onzas líquidas
- 1 naranja o ½ toronja = 4 oz



Dato importante

Los alimentos que cuentan como líquido incluyen hielo, paletas de hielo, gelatina, sorbete, helado, yogur, salsa de manzana, sopa y pudín.

Opciones más saludables para las comidas diarias

La siguiente tabla lo ayudará a elegir los alimentos que son mejores para usted:

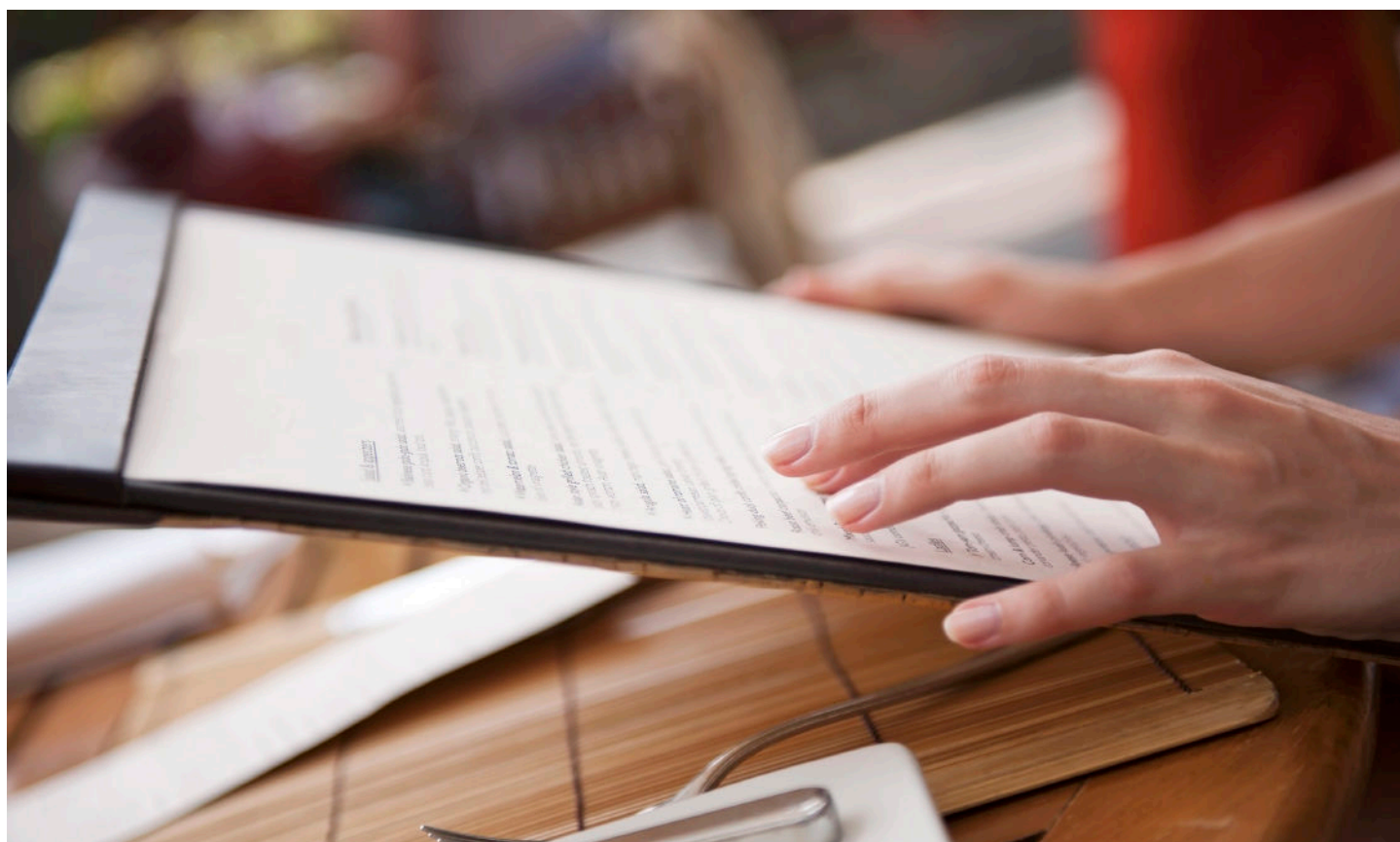
Food Group	Recommended Foods	Foods Not Recommended
Granos	<ul style="list-style-type: none"> La mayoría de los panes, siempre que no estén cubiertos con sal (los panes de levadura suelen tener menos sodio que los hechos con bicarbonato de sodio) Muchos cereales fríos, especialmente trigo rallado, Bran Flakes y arroz o trigo inflado Cereales cocidos, pastas, arroz y otros almidones elaborados sin sal 	<ul style="list-style-type: none"> Pan/crackers cubiertos con sal Cereales con más de 300 mg de sodio por ración Bísquet, pan de maíz y otros panes "rápidos" preparados con bicarbonato de sodio Pan rallado o mezcla de relleno de una tienda (hecho en casa, está bien si es de una receta baja en sodio)
Vegetales	<ul style="list-style-type: none"> Vegetales frescos y congelados sin salsas, sal ni sodio añadidos Sopas caseras (sin sal o bajas en sodio) Vegetales y sopas enlatados bajos en sodio o sin sodio 	<ul style="list-style-type: none"> Vegetales enlatados (a menos que no contengan sal) Vegetales con salsas o queso Vegetales preparados con cubos de caldo o carnes grasas como corvejones de jamón Chucrut, vegetales encurtidos Sopas enlatadas o secas (a menos que sean bajas en sodio o sin sal) Papas fritas y aros de cebolla
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> Frutas frescas y enlatadas 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas deshidratadas conservadas con aditivos que contienen sodio
Leche	<ul style="list-style-type: none"> Leche descremada o con 1 % de grasa Yogur descremado o bajo en grasa Pequeñas cantidades de queso natural bajo en grasa o queso reducido en sodio 	<ul style="list-style-type: none"> Buttermilk Queso procesado y alimentos con queso (el queso natural debe consumirse solo en pequeñas cantidades)
Carne y otros alimentos proteicos	<ul style="list-style-type: none"> Carnes y pescados frescos (consulte las etiquetas de los productos congelados) Atún envasado en agua Frijoles secos y guisantes Huevos, especialmente claras de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> Carnes curadas o ahumadas (tocino, jamón, salchichas, salchicha de Viena) Carnes enlatadas Fiambres Pescado enlatado o ahumado Comidas congeladas con alto contenido de sodio
Postres y snacks	<ul style="list-style-type: none"> Fruta Pastel angel food Pretzels, palomitas de maíz o nueces sin sal Pudín bajo en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> Productos horneados hechos con bicarbonato de sodio Bocadillos salados como nueces, papas fritas o pretzels
Grasas y aceites	<ul style="list-style-type: none"> Margarina líquida o en recipiente Aceites de grasas insaturadas (canola, oliva, maíz, girasol, cártamo, maní) 	<ul style="list-style-type: none"> Mantequilla salada o margarina
Condimentos	<ul style="list-style-type: none"> Hierbas de cocina frescas o secas Especias Vinagre Jugo de limón o lima Salsa picante Mezclas de condimentos sin sal Aderezos simples para ensaladas (como vinagre y aceite) 	<ul style="list-style-type: none"> Sal, sal marina, sal de ajo Mezclas de condimentos que contienen sal Cubos de caldo Kétchup Salsa barbacoa Salsa Worcestershire Salsa de soja Salsa Pepinillos, aceitunas, condimento

Consejos para cocinar y comer fuera

Cuando deba comer fuera de casa, aquí tiene algunos consejos que lo ayudarán a hacerlo de forma saludable.

- Planifique con anticipación y mire los menús en línea, o pregunte al camarero por opciones de menú saludables para el corazón o bajas en sodio.
- Busque símbolos o palabras saludables en el menú (fresco, ligero, light, etc.).
- Pida comida sin sal ni glutamato monosódico.
- Pida que la comida se prepare con leche descremada o al 1 % de grasa.
- Elija comidas a la parrilla, al vapor o escalfados en lugar de comidas fritas.
- Pida que el aderezo o la salsa se la sirvan a un lado.
- Esté atento a los aperitivos, panes y bebidas antes de que llegue su comida; estos agregarán sodio y calorías.
- Use aderezos para ensaladas sin grasa o no use aderezo.
- Elija sustitutos como una papa horneada en lugar de papas fritas o vegetales empanizados y fritos. Busque guarniciones coloridas (frutas y vegetales) para agregar o sustituir.
- Use margarina en lugar de mantequilla y pida que la comida se prepare con aceites de cocina más saludables (aceite de canola, maíz o girasol).
- Cuando coma alimentos étnicos, pídale al mesero opciones bajas en sodio y grasas saturadas.

Referencias: Salir a cenar no significa abandonar su dieta | Asociación Americana del Corazón



Dato
importante

Los condimentos bajos en sal o sin sal incluyen: albahaca, eneldo, curry, cebollín, pimentón, tomillo, orégano, romero, pimiento rojo, jengibre, cebolla en polvo, ajo en polvo, pimienta negra.

El ejercicio y la insuficiencia cardíaca

El ejercicio puede mejorar la función del corazón, ayudar a reducir el estrés y hacer que se sienta mejor. Caminar, levantar pesas ligeras y hacer ejercicios acuáticos son tipos de actividades que mejorarán la fuerza muscular y los niveles de energía. Camine y haga ejercicio a su propio ritmo. Es posible que deba hacer una pausa y recuperar el aliento.

Antes de comenzar un programa de ejercicios o aumentar su nivel de actividad, hable con su proveedor de atención médica. Su médico puede hacer algunas pruebas de ejercicio antes de elegir el mejor programa de ejercicios para usted.

El objetivo del ejercicio es trabajar para lograr 20-30 minutos de actividad por día, 6 días a la semana. No es necesario estar activo durante 30 minutos seguidos para beneficiarse del ejercicio. Por ejemplo, puede intentar estar activo durante bloques de 10 minutos tres veces durante el día.

Una cosa que debe saber es que cuanto más dura sea la actividad, menos tiempo necesitará estar activo para beneficiarse de ella. Si hace una actividad menos intensa, como trabajar en el jardín o hacer tareas domésticas ligeras, puede hacerlas por un período de tiempo más largo.

Debe estar atento a las señales de estar demasiado cansado o estresado mientras hace ejercicio.

Las señales de demasiada actividad incluyen:

- Tener tanta dificultad para respirar que no puede tener una charla o decir más que unas pocas palabras mientras está activo;
- Tener tanta dificultad para respirar que no mejora cuando disminuye la velocidad o detiene la actividad
- Marearse o sentir que se desmaya;
- Tener dolor, opresión o presión en el pecho;
- Tener dolor en los hombros, los brazos, el cuello o la mandíbula;
- Tener latidos cardíacos salteados o frecuencia cardíaca (pulso) muy rápida o lenta



Dato importante

Si tiene alguno de estos síntomas mientras está activo, reduzca la intensidad. Si los síntomas no mejoran, suspenda la actividad. Llame al 911 si el dolor o los síntomas en el pecho no desaparecen.

Cómo hacer ejercicio

- Caminar es la mejor actividad. Comience lentamente y a medida que se fortalezca, camine más tiempo.
- Trate de hacer del ejercicio un hábito. Hágalo todas las mañanas o noches.
- Pídale a sus familiares y amigos que hagan ejercicio con usted.
- Use zapatos y ropa cómodos.
- No haga ejercicio al aire libre en condiciones extremas de calor o frío. Busque una iglesia local, un gimnasio, un centro comercial o un centro recreativo donde pueda caminar adentro.

Rehabilitación cardíaca

A cardiac rehabilitation program may be the best option for you. This is a structured exercise program for patients with heart problems. Your blood pressure, heart rate, and response to exercise are watched closely. At the end of the program, an exercise plan is outlined for you.



Dato importante

Hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Medicamentos e insuficiencia cardíaca

Los medicamentos juegan un papel importante en el control de la insuficiencia cardíaca. Es muy importante que conozca los medicamentos que está tomando, que entienda cómo funcionan y que los tome según lo recetado por su proveedor de atención médica.

Los tipos más frecuentes de medicamentos para la insuficiencia cardíaca son:

Medicamentos	Nombres de los medicamentos	¿Qué hace el medicamento?
Inhibidores de la neprilisina del receptor de angiotensina (ARNI)	<ul style="list-style-type: none">• Sacubitril/valsartan (Entresto)	<ul style="list-style-type: none">• Los ARNI son una nueva combinación de fármacos de un inhibidor de la neprilisina y un ARB.• Ayuda a que su corazón lata más fuerte
Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ACE)	<ul style="list-style-type: none">• Lisinopril (Prinivil, Zestril)• Ramipril (Altace)• Enalapril (Vasotec)	<ul style="list-style-type: none">• Ayuda a reducir la presión, facilita el bombeo de sangre del corazón• Ayuda a la insuficiencia cardíaca incluso cuando no tiene presión alta
Bloqueadores (o inhibidores) de los receptores de angiotensina II También conocidos como ARB o antagonistas de los receptores de angiotensina-2	<ul style="list-style-type: none">• Losartan (Cozaar)• Valsartan (Diovan)• Olmesartan (Benicar)	<ul style="list-style-type: none">• Ayuda a reducir la presión, facilita el bombeo de sangre del corazón• Ayuda a la insuficiencia cardíaca incluso cuando no tiene presión alta
Betabloqueadores (también conocidos como agentes bloqueadores beta adrenérgicos)	<ul style="list-style-type: none">• Succinato de metoprolol (Toprol XL)• Carvedilol (Coreg)	<ul style="list-style-type: none">• Puede fortalecer su corazón incluso cuando no tiene presión alta• Ayuda al corazón a latir más lentamente y reduce la presión arterial
Antagonistas de la aldosterona	<ul style="list-style-type: none">• Spironolactone (Aldactone)• Eplerenone (Inspra)• Finerenone (Kerendia)	<ul style="list-style-type: none">• Ayuda a eliminar el exceso de líquido y sal del cuerpo• Previene la cicatrización del músculo cardíaco
Inhibidores del cotransportador de sodio-glucosa-2 (SGLT2)	<ul style="list-style-type: none">• Dapagliflozin (Farixga)• Empagliflozin (Jardiance)	<ul style="list-style-type: none">• Puede ayudar a prevenir hospitalizaciones por insuficiencia cardíaca, y mantener el azúcar en la sangre
Vasodilatadores	<ul style="list-style-type: none">• Hydralazine• Dinitrato de isosorbida (Isordil)	<ul style="list-style-type: none">• Ayuda a reducir la presión relajando las paredes de los vasos sanguíneos
Diuréticos (también conocidos como píldoras de agua)	<ul style="list-style-type: none">• Furosemide (Lasix)• Bumetanide (Bumex)• Torsemide (Demadex)	<ul style="list-style-type: none">• Ayuda a eliminar el exceso de líquido y sal del cuerpo



Estos son algunos consejos que pueden ayudarlo a tomar bien sus medicamentos:

- Compre pastilleros etiquetados con los días de la semana. Llene las cajas al comienzo de la semana con todos sus medicamentos diarios para que no se le olvide ninguno.
- Lleve siempre consigo una lista de sus medicamentos actuales y su dosis (en su billetera o bolso). Es recomendable que escriba la dosis con lápiz para que pueda cambiarla rápidamente después de las visitas al médico.
- Lleve siempre consigo sus medicamentos cuando viaje. También debe traer unos días más de medicamentos en caso de que se vaya más de lo planeado. Cuando viaje, empaque sus medicamentos en su equipaje de mano, nunca en su equipaje facturado.
- Nunca se salte las píldoras ni las corte para ahorrar dinero.
- Piense en la hora del día en que va a viajar cuando toma sus diuréticos (píldoras de agua)

Medicamentos de venta libre y suplementos que se deben evitar

Hay muchos medicamentos que se pueden comprar sin receta, que las personas con insuficiencia cardíaca deben evitar.

Substance Type	Examples	Explanation
Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID)	<ul style="list-style-type: none"> • Advil • Motrin • Aleve 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede causar hinchazón, afectar a otros medicamentos para la insuficiencia cardíaca o empeorar los síntomas. Puede dañar la función renal. • Si no se conocen condiciones hepáticas, el paracetamol es la opción de tratamiento recomendada y se puede tomar según las instrucciones del frasco.
Medicamentos para el resfriado	<ul style="list-style-type: none"> • Pseudoephedrine (Sudafed) • Phenylephrine • Dextromethorphan 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede empeorar la insuficiencia cardíaca, elevar la presión o causar un ritmo cardíaco irregular.
Medicamentos antiácidos	<ul style="list-style-type: none"> • Alka-Seltzer 	<ul style="list-style-type: none"> • Contiene una gran cantidad de sodio que puede empeorar la insuficiencia cardíaca. • Tums es la opción de tratamiento recomendada y se puede tomar según las instrucciones del frasco.
Hierbas y suplementos		<ul style="list-style-type: none"> • Hay cientos de hierbas y suplementos en el mercado hoy en día. Muchos de ellos pueden causar problemas con los medicamentos actuales que está tomando. • Hable con su médico sobre ellos antes de comenzar a tomarlos.



Dato importante

Es importante consultar con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos.

Tabaquismo e insuficiencia cardíaca

Fumar y otras formas de consumo de tabaco dañan casi todos los tejidos y órganos del cuerpo.

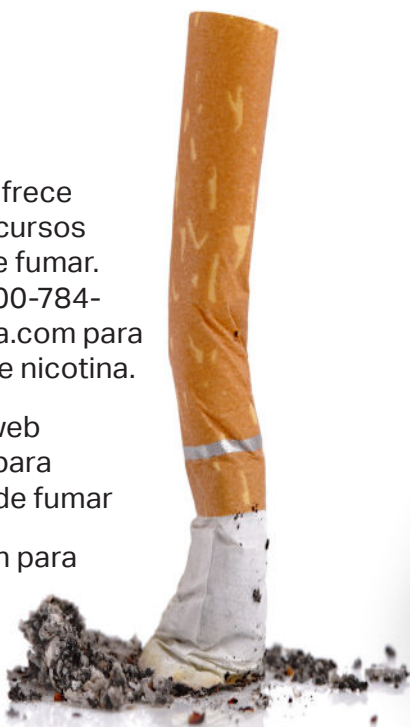
Si es fumador, ahora es el momento de dejar de fumar. Los beneficios por dejar de fumar comienzan de inmediato. Dejar la adicción al tabaco y a la nicotina no es fácil, pero otros lo han hecho y usted también puede hacerlo.

Pregúntele a su clínico sobre las formas para dejar de fumar. Usted puede ser elegible para la terapia de reemplazo de nicotina para ayudarlo.

El humo de segunda mano también es dañino, así que manténgase alejado de lugares donde pueda respirar humo de segunda mano.

Dejar de Fumar

- **Alabama Tobacco Quitline:** Ofrece ayuda telefónica gratuita o recursos en línea para ayudar a dejar de fumar. Llame al 1800.QUITNOW (1-800-784-8669) o visite quitnowalabama.com para consejería y/o para parches de nicotina.
- **Smokefree.gov:** Una página web interactiva que ofrece ayuda para fumadores que desean dejar de fumar
- **Try quitSTART:** Una aplicación para teléfonos inteligentes que le puede ayudar a dejar de fumar
- **Para más información:** por favor visite uabmedicine.org/smoking.



Dato
importante

Dejar de fumar puede ser lo más importante que haga para ayudar a su corazón.



El alcohol y la insuficiencia cardíaca

El alcohol puede debilitar el músculo cardíaco y causar fibrilación auricular. Es posible que su proveedor de atención médica le diga que deje de beber alcohol por completo. Pregúntele a su proveedor de atención médica si es seguro que usted beba alcohol.

Relaciones íntimas e insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca puede afectar la cantidad de energía que tiene para hacer las cosas que disfruta.

Es normal preocuparse por cuánto puede manejar su corazón. La cantidad de energía que se necesita para subir dos tramos de escaleras es la misma cantidad de energía necesaria para tener relaciones sexuales con su pareja. Al igual que con cualquier actividad, no debe tener relaciones sexuales si se siente enfermo, tiene mucha dificultad para respirar o si tiene dolor del pecho.

La actividad sexual no empeorará la insuficiencia cardíaca. Si bien el sexo puede no ser tan fácil como antes, es seguro y aún puede ser una experiencia agradable para usted y su pareja.

Las personas con insuficiencia cardíaca pueden tener problemas con el sexo, como disminución del deseo sexual, impotencia o incapacidad para llegar al clímax. Hable con su médico o enfermero sobre cualquier pregunta o preocupación que pueda tener sobre el sexo.

Los siguientes son consejos para ayudarlo a disfrutar de su vida sexual:

- Elija un momento para tener sexo en el que se sienta descansado y tranquilo.
- Evite tener relaciones sexuales después de una comida abundante.
- Use los juegos previos para ayudar a su corazón a acostumbrarse al aumento de la actividad.
- Evite posiciones en las que deba soportar su peso con los brazos. Es posible que deba intentar posiciones menos exigentes para el sexo, como acostarse boca arriba o con usted y su pareja acostados uno al lado del otro.
- Si el coito es demasiado difícil para usted, trate de encontrar otras formas de estar cerca de su pareja.



Haciendo frente al estrés

Los síntomas de la insuficiencia cardíaca pueden empeorar con el aumento del estrés. La ansiedad, la ira o la emoción pueden hacer que su corazón trabaje más.

El estrés crónico altera casi todos los sistemas del cuerpo. Puede elevar la presión, disminuir el sistema inmunológico y aumentar el riesgo de ataque cardíaco, derrame cerebral e insuficiencia cardíaca.

El estrés puede dar lugar a hábitos de afrontamiento poco saludables que, con el tiempo, pueden tener como consecuencia problemas médicos. Por ejemplo, las personas bajo estrés pueden comer en exceso, beber en exceso o fumar. Estos comportamientos nocivos pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas. Lo importante es manejar el estrés de una manera saludable.

Trate de rodearse de personas positivas, comprensivas y alentadoras para su vida. Busque un grupo de apoyo que lo ayude a hablar sobre cómo se siente. Aprenda a reconocer situaciones estresantes.

Aquí hay una lista de formas para ayudarlo a afrontar el estrés:

- Llame por teléfono a un buen amigo.
- Comience con un pasatiempo tranquilo.
- Haga cosas que disfrute, como leer un libro, pasar tiempo con amigos y familiares.
- Salga a caminar para despejar su mente.
- Hable con su pastor, rabino o sacerdote.
- Relájese haciendo ejercicios de respiración o meditación.
- Evite situaciones estresantes como el tráfico en horas pico o llegar tarde.



**Dato
importante**

Controlar el estrés es una forma de ayudar a manejar la insuficiencia cardíaca.



Cómo afrontar la depresión

La depresión puede ser muy frecuente cuando se tiene una enfermedad o insuficiencia cardíaca. La depresión se puede tratar con medicamentos, terapia y otros tratamientos. Hable con su proveedor médico si cree que puede estar deprimido.

Las cosas que pueden llevarlo a la depresión son múltiples pérdidas en su vida, que le diagnostiquen una condición médica, falta de sueño, falta de ejercicio, abuso de sustancias o comer una dieta poco saludable.

Según el Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health), se tiene depresión mayor si tiene cinco o más de las siguientes señales y síntomas durante al menos un período de dos semanas.

- ☐ Sentimientos de culpa, inutilidad, impotencia o desesperanza
- ☐ Pérdida de interés o placer en las actividades habituales, incluyendo el sexo
- ☐ Dificultad para concentrarse y quejas sobre mala memoria
- ☐ Empeoramiento de enfermedades crónicas coexistentes, como artritis reumatoide, insuficiencia cardíaca o diabetes
- ☐ Insomnio o sueño excesivo
- ☐ Aumento o pérdida de peso
- ☐ Fatiga, falta de energía
- ☐ Ansiedad, agitación, irritabilidad
- ☐ Pensamientos suicidas o de muerte
- ☐ Habla lenta; movimientos lentos
- ☐ Dolor de cabeza, dolor de estómago y problemas digestivos

SI TIENE PENSAMIENTOS SUICIDAS O DE LASTIMARSE A SÍ MISMO O A OTRAS PERSONAS, BUSQUE AYUDA PROFESIONAL DE INMEDIATO.

Cambios en el estilo de vida de un vistazo



Dato importante

Elaborar un plan de tratamiento colaborativo con su proveedor de atención médica lo ayudará a cumplir con su régimen diario. Hable con su proveedor de atención médica si tiene dificultades para seguir alguna parte del plan.

Seguir su plan de tratamiento puede ayudarlo a manejar la insuficiencia cardíaca. Puede hacer cambios en su vida diaria para ayudarlo a mantenerse saludable y disminuir el empeoramiento de los síntomas de la insuficiencia cardíaca.

Cuide su peso

El aumento de peso puede ser una señal de que su cuerpo está reteniendo demasiado líquido y es una señal de que su insuficiencia cardíaca está empeorando. Controlar el peso es muy importante para controlar la insuficiencia cardíaca.

Compre una báscula de baño si no tiene una. Asegúrese de que puede ver los números en la báscula. Las básculas de cuadrante pueden ser más difíciles de leer, pero pueden ser más exactas que las básculas digitales. Coloque su báscula en un lugar a mano. Coloque la báscula sobre una superficie plana sin alfombra.

Use un calendario, cuaderno o un registro para llevar el control de su peso y manténgalo junto a su báscula. Cada mañana, use la báscula después de vaciar la vejiga. Pésele antes de comer o beber. Pésele siempre con la misma ropa o sin ropa. Registre su peso todos los días.

Comuníquese con su proveedor de atención médica para reportar el aumento de peso. Si se demora en llamar a su médico, es posible que necesite una hospitalización.

Mantenga un peso saludable con dieta y ejercicio

Llevar una dieta sana y equilibrada puede ayudarlo a controlar la insuficiencia cardíaca. Es importante mantener un peso saludable comiendo menos calorías si tiene sobrepeso y más calorías si tiene bajo peso.

El ejercicio puede ayudarlo a mantener ese peso saludable. El ejercicio también ayuda a que el corazón se fortalezca. Aumente su ejercicio a intensidad baja o moderada.

Vigile su consumo de líquidos y cumpla con la restricción de líquidos si se la recetan.



Resources:



Encuentre ayuda y una red de apoyo para su recorrido durante su atención médica

heart.org/health-topics/consumer-healthcare



Obtenga más información sobre la insuficiencia cardíaca

heart.org/HF



Un libro de trabajo interactivo para ayudar a manejar los síntomas de la insuficiencia cardíaca

heart.org/health-topics/heart-failure/living-with-heart-failure-and-managing-advanced-hf/living-with-hf-guide



Herramientas y recursos para manejar la insuficiencia cardíaca

heart.org/health-topics/heart-failure/heart-failure-tools-resources



Comprender las declaraciones de propiedades saludables y de nutrientes en los envases de alimentos

heart.org/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/food-packaging-claims

Presión Arterial y Registro de Peso

Fech	Hora	Peso	Presión Arterial (Sistólica/diástol- ica)	Ritmo Cardíaco (Pulso)	Comentarios

** Notifique a su doctor si su peso se incrementa 3 libras en 24 a 48 horas o 5 libras en una semana **

Presión Arterial y Registro de Peso

[illegible]

**** Notifique a su doctor si su peso se incrementa 3 libras en 24 a 48 horas o 5 libras en una semana ****

[illegible]

NOTAS

[illegible]