

Insuficiencia Cardíaca

¿QUÉ DEBO SABER?



Servicio de Cardiología
Hospital Universitario de Ferrol

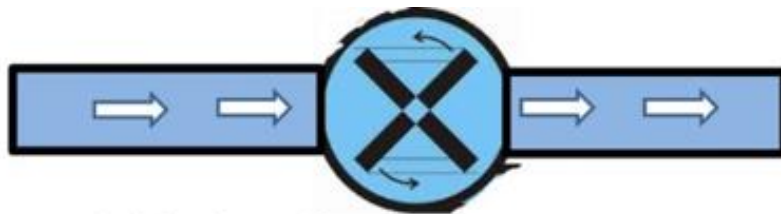
¿Qué es la Insuficiencia Cardíaca?

El corazón es un órgano que ocupa un lugar central en el sistema cardiovascular. Su misión es bombear la sangre para que ésta circule por los vasos sanguíneos transportando oxígeno y nutrientes a cada una de las células de nuestro cuerpo.

La **insuficiencia cardíaca** se produce cuando el corazón está debilitado y es incapaz de bombear la sangre de forma adecuada para nutrir a todo el organismo.



Para hacernos una idea, pensemos en una bomba de agua que mueve el agua dentro de un circuito cerrado.



Cuando la bomba cardíaca funciona correctamente es capaz de impulsar toda la sangre que le llega para enviarla a los diferentes órganos del cuerpo



Si la bomba cardíaca está debilitada impulsará menos sangre para nutrir a los diferentes órganos y además no logrará hacer circular toda la sangre que recibe por lo que una parte de ésta quedará remansada

¿Qué siento si tengo insuficiencia cardíaca?

En la insuficiencia cardíaca existen dos tipos de manifestaciones:

- 1. Síntomas debido a la retención de líquidos.**
- 2. Síntomas debidos a la nutrición inadecuada de órganos y tejidos.**

Es importante que usted los conozca para detectar su aparición de forma precoz.

1. SÍNTOMAS DEBIDOS A LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS:



Cuando existe retención de líquido en los pulmones se produce sensación de FATIGA o FALTA DE AIRE al realizar esfuerzos. También es característico que la fatiga aparezca al tumbarse en cama y se alivie al sentarse o aumentar el número de almohadas.



La retención de líquidos en pies y piernas se presenta como HINCHAZÓN o EDEMA en pies y tobillos, manifestándose más a última hora del día o después de permanecer largo rato de pie.

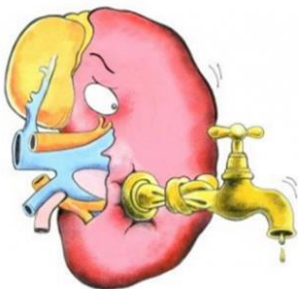


Cuando la retención de líquidos es en el abdomen puede notar AUMENTO DEL PERÍMETRO ABDOMINAL (también conocido como ASCITIS).

La retención de líquidos también puede manifestarse como AUMENTO DE PESO.

2. SÍNTOMAS POR LA NUTRICIÓN INADECUADA DE ÓRGANOS Y TEJIDOS:

Si el bombeo del corazón se debilita mucho podría producirse:



ALTERACIÓN DE LA FUNCIÓN DEL RIÑÓN: Usted puede percibir que orina menos cantidad de lo que acostumbra a orinar diariamente.

FRIALDAD DE LA PIEL

DEBILIDAD GENERAL: La tensión arterial suele estar más baja de lo habitual pudiendo percibir debilidad y mareos.



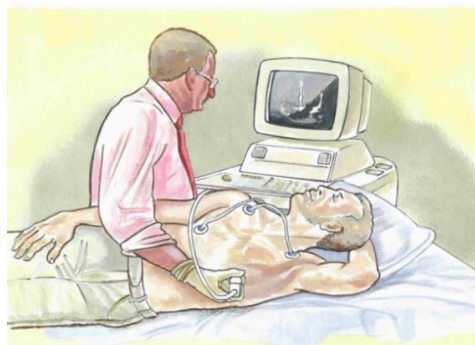
CONFUSIÓN: La dificultad del corazón para nutrir de forma adecuada el cerebro puede hacer que tenga más dificultad para concentrarse o mantener un buen nivel de atención.

FALTA DE APETITO o ANOREXIA.

¿Cómo se diagnostica la insuficiencia cardíaca?

Además de la presencia de síntomas antes mencionados, para llegar al diagnóstico de insuficiencia cardíaca, se requiere la realización de una ecografía de su corazón, también conocido como **ecocardiograma**.

El ecocardiograma es una prueba inocua que nos permite valorar la fuerza y el funcionamiento del corazón. Es fundamental para confirmar si el corazón está debilitado. También nos permite detectar diversas alteraciones cardíacas que causan insuficiencia cardíaca.



¿Por qué se produce y cuál es la evolución de la insuficiencia cardíaca?

- ✓ Hay **muchas causas** que pueden debilitar el músculo del corazón. Entre las más frecuentes se encuentran la enfermedad de las arterias coronarias o las válvulas del corazón, la hipertensión arterial, el alcohol o los fármacos quimioterápicos, entre otros. Será necesario realizar una serie de pruebas encaminadas a determinar cuál es la causa de su insuficiencia cardíaca.
- ✓ La causa más frecuente para el desarrollo de insuficiencia cardíaca en España es la enfermedad de las arterias del corazón, también denominada **cardiopatía isquémica**.

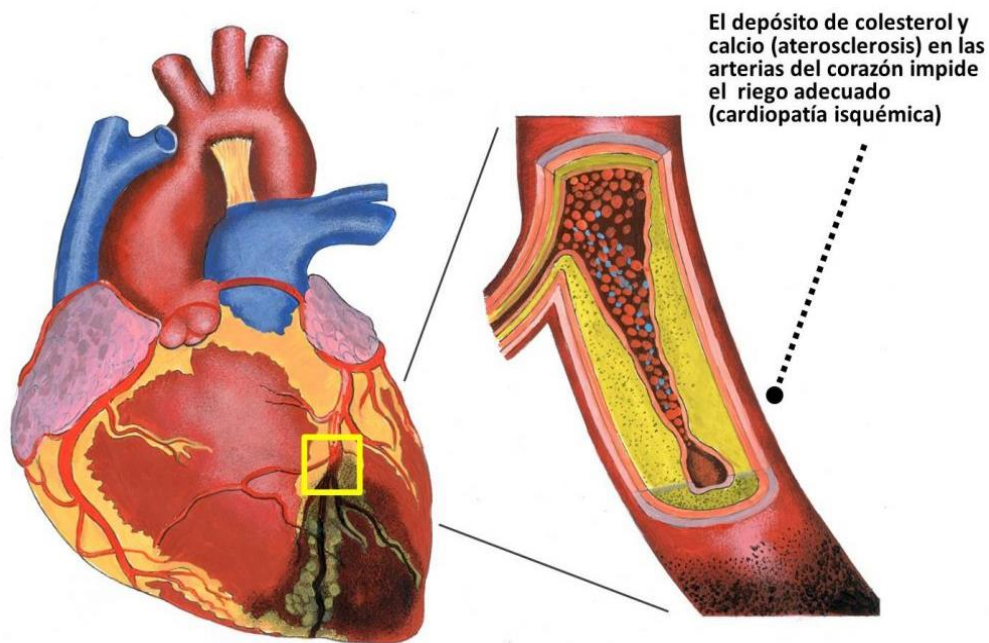


Fig: En la cardiopatía isquémica el músculo cardíaco se debilita debido a la falta de oxígeno y nutrientes necesarios para su normal funcionamiento.

- ✓ Cuando no se instauran los tratamientos y cuidados adecuados, la insuficiencia cardíaca progresa rápidamente llegando a tener una elevada mortalidad. El desarrollo de nuevos tratamientos ha conseguido **mejorar la supervivencia y la calidad de vida** de esta enfermedad.

- ✓ Es habitual que entre períodos de estabilidad puedan presentarse recaídas o **descompensaciones** que obliguen a modificar su tratamiento, o incluso a ingresar en el hospital. El desarrollo de descompensaciones supone un “sobreesfuerzo” adicional para su corazón, y puede contribuir a debilitarlo todavía más. Por todo ello, resulta fundamental **evitarlas**, o, al menos, tratar de **detectarlas lo antes posible** cuando se presentan.

¿Existe un tratamiento eficaz?

Afortunadamente se ha avanzado mucho en el tratamiento de la insuficiencia cardíaca y disponemos de tratamiento altamente efectivo.

El pilar más importante del tratamiento para mejorar el pronóstico de la insuficiencia cardíaca es el **TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO**.

- ✓ Existen varias clases de fármacos que pueden ayudar a **retrasar la progresión de su enfermedad y mejorar la supervivencia**:

- ***Betabloqueantes (BB)***
- ***Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA) o antagonistas de los receptores de angiotensina II (ARA II)***
- ***Inhibidor de la neprilisina y angiotensina (ARNI) (Valsartán/sacubitril)***
- ***Antagonistas del receptor mineralocorticoide (ARM)***
- ***Inhibidores del cotransportador de sodio-glucosa tipo 2 (iSGLT2)***



- ✓ Los diuréticos constituyen otro grupo de fármacos utilizados para eliminar el exceso de líquido retenido de forma anormal.

El médico determinará cuál es la combinación de fármacos que mejor se ajuste a sus necesidades individuales.

Estos tratamientos se inician a dosis bajas y se incrementan progresivamente según la tolerancia de cada paciente. El hecho de que su médico intente **AJUSTAR EL TRATAMIENTO** es algo muy positivo. De este modo la evolución de su enfermedad será más favorable, evitará o disminuirá el riesgo de descompensaciones y alargará su vida.

¿Cómo puedo controlar y mejorar la insuficiencia cardíaca?

1.- TOMAR CORRECTAMENTE LA MEDICACIÓN:

- ✓ Debe recordar que si toma bien el tratamiento vivirá más y mejor.
- ✓ Es importante que sepa que los efectos beneficiosos de estos tratamientos no se notan de inmediato. Es posible que la mejoría no se consiga hasta que usted lleve semanas o incluso meses tomando el tratamiento.
- ✓ Aunque usted se encuentre bien y sin síntomas no debe abandonar el tratamiento por propia iniciativa.

2.- HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES:



Se aconseja **abandonar el tabaco** y el consumo de otras drogas.

Si el músculo de su corazón se ha debilitado por el efecto del **alcohol**, no debe volver a consumir bebidas alcohólicas.

Realice **actividad física moderada** de forma regular (por ejemplo, caminar o nadar). En el

caso de que se encuentre en una descompensación, debe evitar esfuerzos físicos intensos o prolongados.

3.- DIETA, LÍQUIDOS Y OTRAS RECOMENDACIONES:

- En cuanto a la DIETA debe recordar:



Evite añadir sal a las comidas. La sal favorece la retención de líquidos y puede precipitar una descompensación. El uso de otros condimentos (especies, limón, vinagre, ajo, etc.) no está contraindicado, y puede ayudar a mejorar el gusto de los alimentos.

Evite el consumo de comida precocinada, congelados, embutidos y pastillas preparadas para de caldo. Evite las bebidas con gas.

Habitualmente estos productos contienen una alta cantidad de sodio y pueden favorecer la retención de líquidos.

Evite los fritos. Procure cocinar a la **plancha, al horno o al vapor.**

- En cuanto a los LÍQUIDOS debe saber:



Controle la cantidad de líquido que bebe al día (esto incluye los líquidos de las comidas). En caso de insuficiencia cardíaca debería **no exceder el consumo de 1,5 litros** al día.

Su médico le indicará aquellas situaciones en las que debe beber cantidades superiores o inferiores de líquido.

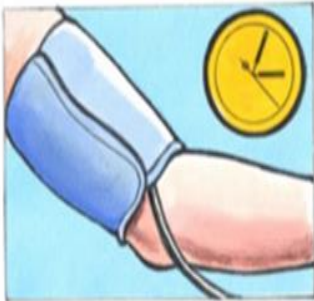
- **Otras RECOMENDACIONES importantes son:**

Administrar de forma anual la **vacuna antigripal.**

Evite tomar **medicaciones** que pueden interferir negativamente en su enfermedad (por ejemplo, los fármacos antiinflamatorios).



Es recomendable **pesarse todos los días**, por la mañana, en ayunas, desnudo y después de haber orinado.



Si tiene la posibilidad de medir la **frecuencia cardíaca** (número de pulsaciones) y **tensión arterial** puede hacer un registro. Estos datos pueden ayudar a su médico a ajustar los tratamientos farmacológicos.

Creemos importante insistir en que, anotar sus constantes vitales en una agenda (peso, tensión arterial y frecuencia cardíaca) no sólo es importante para que su médico ajuste de forma adecuada el tratamiento, sino que también puede ayudar a detectar descompensaciones de forma precoz.



4.- DETECTAR SIGNOS DE ALARMA

Debe contactar con personal sanitario en las siguientes situaciones:

- ✓ **Ganancia rápida de peso (*por ejemplo una ganancia de 2 Kg en 2 días*)**
- ✓ **Hinchazón progresiva de pies o piernas**
- ✓ **Aumento del perímetro abdominal.**
- ✓ **Si percibe que orina menos de lo habitual**
- ✓ **Necesita dormir con más almohadas o necesita levantarse de la cama para respirar mejor**
- ✓ **Tos seca que empeora al acostarse**
- ✓ **Cansancio importante, mareos o pérdida de conocimiento**
- ✓ **Dificultad para respirar con actividades que habitualmente realizaba sin limitación**
- ✓ **Dolor en el pecho**
- ✓ **Palpitaciones frecuentes**

¿Dónde puedo conseguir más información sobre mi enfermedad y cuidados?

- ✓ La *Sociedad Europea de Cardiología* ofrece una página web sobre la insuficiencia cardíaca (<http://www.heartfailurematters.org>).
- ✓ La *Sociedad Española de Cardiología* y *Fundación Española del Corazón* también ofrecen una página web para el paciente con insuficiencia cardíaca (<http://www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/enfermedades-cardiovasculares/insuficiencia-cardiaca.html>).
- ✓ El portal de salud *Fisterra* también ofrece información y recomendaciones para pacientes con insuficiencia cardíaca, que puede consultar en su página web (<https://www.fisterra.com/Salud/1infoConse/PDF/icc.pdf>).



Servicio de Cardiología
Hospital Universitario de Ferrol