

## ¿Qué es la insuficiencia cardiaca?

El corazón es un músculo que tiene la función de bombear sangre a todo el cuerpo llevando oxígeno y nutrientes a todas las células del organismo.

Cuando el corazón no puede bombear la sangre en forma adecuada se dice que el corazón se encuentra insuficiente para abastecer al cuerpo de oxígeno y nutrientes necesarios, llamándose a este cuadro Insuficiencia Cardiaca.

Entonces, aparecen signos y síntomas tales como falta de aire, fatiga y retención de líquido sobre todo en los pies, tobillos y piernas, entre otros.

La insuficiencia cardiaca puede afectar a personas de todas las edades, aunque se ve más frecuente en personas mayores. Si bien es una enfermedad grave, el diagnóstico precoz y el tratamiento adecuado permitirían vivir más cumpliendo el tratamiento y modificando el estilo de vida.

### ¿Qué enfermedades me causan insuficiencia cardiaca?

- **Cardiopatía isquémica** secundaria a placas de colesterol depositadas en las arterias coronarias que afectan la circulación de sangre a través de las mismas durante años provocando dilatación del corazón y pérdida de fuerza; o en forma brusca a través del **infarto de miocardio** en donde una arteria coronaria se ocluye en forma súbita, haciendo que el corazón tenga dificultad para trabajar adecuadamente.
- **Hipertensión Arterial** hace que el corazón tenga que esforzarse más para expulsar la sangre del corazón, lo que con el tiempo provoca engrosamiento del músculo cardiaco (hipertrofia) tornándose más rígido teniendo dificultad para expulsar la sangre.
- **Miocardiopatías** por afectación del músculo cardiaco de causas genéticas, infecciosa, drogas, exceso del consumo de alcohol, etc.
- **Valvulopatias**. Aquí se provoca alteración en la apertura o cierre de las válvulas del corazón que son las que permiten la circulación de la sangre en una sola dirección, tornándose dificultosa la salida de sangre del corazón o permitiendo el reflujo de la misma, provocando aumento del volumen de sangre intracardiaco y generando dilatación cardiaca para poder compensar esta sobrecarga de sangre.
- A veces **secundaria** a Anemia, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, Arritmias, Genéticas, etc.

La **Hipertensión Arterial** y el **Infarto de Miocardio** son las principales causales de Insuficiencia Cardiaca.

### ¿Cómo se manifiesta la insuficiencia cardiaca?

Las manifestaciones clínicas son generalmente progresivas, pero algunas veces se manifiestan en forma súbita

- Tos que se torna más intensa al acostarse
- Hinchazón en pies, tobillo y abdomen
- Aumento de peso por retención de líquidos
- Palpitaciones
- Disminución del apetito
- Falta de aire ante esfuerzos y a veces en reposo al acostarse, teniendo que dormir semisentado.
- Fatiga y pérdida de fuerza
- Levantarse varias veces de noche a orinar

### **¿De qué manera contribuyo al tratamiento?**

Registre su peso diariamente al levantarse luego de orinar, si aumenta más de 2 kg en 48 hs debe consultar a su médico. Lleve nota de los pesos registrados.

Si observa hinchazón en pies o tobillos puede ser un indicio de retención de líquidos consulte a su médico.

El control de la presión arterial diario permite mantener valores estables de la misma, ya que el incremento puede agravar la insuficiencia cardiaca; pero la presión baja puede manifestarse con mareos, sobre todo al ponerse de pie.

Controlar la frecuencia cardiaca a través de la palpación del pulso arterial con los dedos sobre la arteria en la muñeca, dado que las frecuencias cardiacas elevadas o las muy bajas empeoran la función del corazón.

El consumo excesivo de café y/o alcohol afectan directamente al musculo cardiaco. El tabaquismo incrementa notoriamente el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular.

Mantener una alimentación saludable rica en fibras y baja en sal y grasas. El sodio, componente de la sal de mesa, hace que el cuerpo retenga agua, generando aumento en la retención de líquido empeorando el cuadro clínico del paciente. Evite agregar sal a las comidas y comer alimentos con elevado contenido de sodio (fiambres y embutidos, quesos, ingredientes de copetín, salsas, pan, etc.). Cuando hace las compras, lea en las etiquetas de los productos el contenido de sodio.



La actividad física regular permite mejorar la capacidad física y la calidad de vida, estos ejercicios adecuados a cada paciente con incrementos en la actividad aeróbica en forma progresiva a través de la rehabilitación cardiovascular guiada por personal especializado. El descanso también es importante, por lo tanto planee momentos de descanso.

Los medicamentos deben tomarse según indicación de su médico, estos evitan la progresión de la enfermedad, mejoran los síntomas, incrementan la sobrevida y permiten una mejor calidad de vida.



Conserve toda la medicación en su envase original, no mezcle los contenidos esto evitara confusiones. Mantenga orden en horarios de medicación. Tenga una lista de los medicamentos que consume en su billetera.

Su médico debe estar al tanto de las medicaciones que está tomando y las nuevas indicadas por otro médico.

**Jamás debe interrumpir el tratamiento por su cuenta.**

Consulte a su médico ante cualquier duda el resolverá su inquietud.

**Dr. Christian Oscar Musante**