

Pasos sencillos para ayudarle a permanecer saludable con la insuficiencia cardíaca



Aunque la insuficiencia cardíaca es grave, hay muchas medidas que puede tomar para manejar su salud y mejorar su bienestar.

La función del corazón es bombear sangre a los pulmones donde la sangre recibe oxígeno. El corazón bombea la sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo. Necesitamos oxígeno para mantener sanas las células y los tejidos. Cuando el corazón se ha dañado a causa de un ataque cardíaco, presión arterial alta, consumo excesivo de alcohol, un problema de válvulas u otro problema médico, no bombea tan bien como debiera. En consecuencia, las células y los tejidos no reciben tanto oxígeno como debieran y el cuerpo retiene líquidos. A esta situación se le llama 'insuficiencia cardíaca'. Aunque la insuficiencia cardíaca es grave, hay muchas medidas que puede tomar para manejar su salud y mejorar su bienestar.

Para manejar el problema médico, pruebe hacer estos sencillos cambios en su estilo de vida:

- Pésese todos los días a la misma hora. La mejor hora es cuando se levante por la mañana, después de orinar. Lleve un seguimiento de su peso en un cuaderno o diario especial, o pida un registro diario de peso a su proveedor.
- Tome todos los medicamentos que le recete el equipo de atención de la insuficiencia cardíaca exactamente según le hayan indicado. Pregúntenos si tiene dudas sobre sus medicamentos.
- Coma menos sodio (sal) todos los días.
- Haga algo de actividad física todos los días. La actividad física puede aumentar su energía, por lo tanto se cansará menos y su corazón funcionará mejor.
- Si se lo recomiendan, mida y registre su presión arterial y su pulso todos los días. Si tiene diabetes, mídase el nivel de azúcar en la sangre según le hayan recomendado.
- Lleve un seguimiento de los síntomas de la insuficiencia cardíaca todos los días.
- Vigile su consumo de líquidos todos los días.
- Deje de fumar. Tenemos programas que pueden ayudarle a dejar el hábito.

¿Por qué necesito pesarme todos los días?

El aumento repentino o constante de peso puede ser un signo de advertencia de que su cuerpo está reteniendo líquidos. Estos líquidos pueden empeorar la insuficiencia cardíaca. Al pesarse todos los días, puede llevar un seguimiento de los cambios de peso.

Actuar tan pronto note un aumento de peso puede ayudarle a prevenir complicaciones más serias.

Mi peso habitual es de _____.

¿Cuánto sodio necesito?

Cuando se tiene insuficiencia cardíaca, recomendamos consumir menos de 2,300 mg de sodio al día. Consulte su objetivo diario de sodio con su médico, administrador de cuidados para la insuficiencia cardíaca o dietista.

Mi objetivo de sodio es _____.

¿Cómo reduzco el consumo de sodio (sal)?

La alimentación promedio estadounidense contiene mucho sodio, incluso para las personas sin problemas de corazón. Para reducir el consumo de sal en su alimentación, pruebe estas sugerencias:

- Elija alimentos frescos con mayor frecuencia, en especial frutas y verduras. Estos alimentos, en general, tienen un bajo contenido de sodio. Puede comprar alimentos frescos en los mercados de productores de muchos de nuestros centros médicos.
- Retire el salero de la mesa y no lo use al cocinar. Aprenda a enriquecer el sabor de sus comidas con aderezos sin sal, como ajo en polvo, pimienta y otras hierbas y especias.
- Si planea usar un sustituto de la sal, consulte a su equipo de atención de la insuficiencia cardíaca. Algunos sustitutos de la sal pueden ser peligrosos para las personas con ciertos problemas médicos.

- Compre un libro de recetas de cocina con poca sal para preparar alimentos con menos sal.
- Elija restaurantes que ofrezcan alimentos preparados con métodos de cocción con bajo contenido de sodio. Puede llamar con anticipación para preguntar qué comidas con bajo contenido de sodio hay en el menú. También puede pedirle al camarero que le preparen su comida sin sal.
- Coma menos alimentos procesados, por ejemplo, alimentos en lata, carnes procesadas o comidas congeladas. Evite los condimentos con alto contenido de sodio como el ketchup y la salsa de soya. Cuidese de los alimentos que dicen “*smoked*” (ahumado), “*cured*” (curado) o “*pickled*” (en escabeche) en la etiqueta. Estos alimentos contienen mucho sodio.

¿Qué debería mirar en la etiqueta de los alimentos?

Revise siempre la cantidad de sodio de los alimentos (comidas y bocadillos) que planea comer. También revise la lista de ingredientes. Si en la lista de ingredientes aparecen las palabras “*salt*” (sal), “*sodium*” (sodio) o “*monosodium glutamate*” (MSG, glutamato monosódico), es probable que el alimento contenga un alto contenido de sodio. Por ejemplo, la etiqueta en un paquete de tamales dice que una porción contiene 680 mg de sodio. Si el tamaño de la porción es un tamal, y usted come dos, estará comiendo 1,360 mg de sodio.

Un buen objetivo es buscar alimentos que tengan 140 mg de sodio por tamaño de porción o 500 mg o menos de sodio por comida.

¿Por qué la actividad física es importante para la insuficiencia cardíaca?

Mantenerse activo físicamente ayudará a que su corazón funcione mejor y a que usted se sienta mejor en general. Si no está físicamente activo ahora, comience gradualmente: camine a un ritmo que le sea cómodo de 5 a 15 minutos, dos o tres veces al día. Aumente gradualmente el tiempo que dedica a estar activo a unos 30 a 60 minutos al día.

Si bien la actividad física es muy importante, también lo es descansar. Pasar tiempo descansando después de cada sesión de actividad puede ayudar a fortalecer el cuerpo y el corazón. También debe distribuir sus actividades a lo largo del día y descansar siempre que se sienta cansado.

¿Tengo que cuidar cuánto líquido tomo todos los días?

Es posible que su profesional de atención de la salud le pida que limite el consumo de líquidos para prevenir la hinchazón, en especial de las piernas, las manos y el abdomen. Es decir que deberá contar la cantidad (onzas) de todo lo que coma o tome que sea líquido, incluidas las bebidas (también café y té), sopa y alimentos que se hagan líquidos a temperatura ambiente como los trocitos de hielo, las paletas heladas y el helado. Algunas personas tal vez puedan tomar solamente unas 48 onzas (aproximadamente 6 tazas) al día mientras que otras quizás puedan tomar hasta 64 onzas (8 tazas) de líquidos todos los días.

Mi objetivo diario de líquidos es _____ onzas/tazas.

¿A quién puedo llamar si empeoran los síntomas de la insuficiencia cardíaca?

Llevar un seguimiento de los síntomas de insuficiencia cardíaca todos los días también es una de las cosas más importantes que puede hacer para cuidarse cuando tiene este problema médico.

Llame al 911 o acuda al hospital más cercano si tiene estos síntomas de emergencia de insuficiencia cardíaca:

- Mucha dificultad para respirar.
- Tos con esputo rosa o espumoso.
- Malestar, dolor o presión en el pecho que no desaparece al descansar ni usando nitroglicerina, si ya se la han recetado.

Llame a su médico o al equipo de atención de la insuficiencia cardíaca si los siguientes síntomas empeoran o si son nuevos para usted:

- Aumento repentino de peso de dos o más libras en un día o cinco o más libras en una semana
- Dificultad para respirar (al descansar o en actividad)
- Mayor hinchazón de los pies, las piernas o el abdomen
- Dificultad para respirar cuando está recostado
- Despertarse cuando duerme porque está jadeando o respirando rápidamente
- Sensación de mareo, aturdimiento, desmayo o pérdida del conocimiento nuevas o que empeoren
- Tos que no desaparece
- Irregularidades de la frecuencia cardíaca nuevas o mayores
- Problemas con sus medicamentos

*Si usted tiene una urgencia médica, llame al 911 o vaya al hospital más cercano. Cuando tenga una afección médica de emergencia, cubrimos el cuidado de emergencia por medio de Proveedores o no Proveedores del plan, en cualquier lugar del mundo.

Una afección médica de emergencia es: (1) una afección médica o psiquiátrica que se manifieste por medio de síntomas agudos de suficiente gravedad (incluido un dolor severo), de modo que usted podría de una manera razonable esperar que la ausencia de atención médica inmediata diera como resultado cualquiera de las cosas siguientes: un peligro serio para su salud, un daño serio o disfunción de las funciones corporales o de cualquier órgano, o (2) cuando se encuentra en trabajo de parto activo y no hay tiempo suficiente para un transporte seguro a un Hospital del plan antes del parto o si el transporte representa una amenaza para su salud y seguridad y la de su bebé por nacer.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.