The bottom of the page features three overlapping, tilted rectangular shapes in shades of blue. The largest is a medium blue, with a lighter blue shape partially overlapping it on the left, and a darker blue shape overlapping it on the right.

**Montefiore**

**Montefiore Einstein**  
Center for Heart &  
Vascular Care

# Vivir Con Insuficiencia Cardíaca

**Programa de insuficiencia cardíaca**



# Índice

Su plan de tratamiento .....	1
Cómo funciona su corazón .....	2
¿Qué es la insuficiencia cardíaca?.....	3
Síntomas de insuficiencia cardíaca.....	4
Causas de la insuficiencia cardíaca .....	5
Cómo cuidarse .....	6
Medicamentos.....	6
Peso diario.....	7
Restricción de líquidos .....	7
Restricción de sodio .....	7
Hacer ejercicio .....	7
El manejo de sus medicamentos .....	8
Medicamentos para la insuficiencia cardíaca .....	8-11
Nutrición/dieta.....	12-16
Etiquetas de los alimentos.....	17
Limitar la cantidad de líquidos.....	18-19
Hacer ejercicio .....	20-21
Manejo del estrés.....	22
Evitar los resfríos y gripes .....	22
Dejar de fumar .....	23
Otras formas de mejorar la función cardíaca .....	23
Dispositivos y tratamientos avanzados.....	24-25
De cara al futuro.....	26
Diario de insuficiencia cardíaca.....	27-29
Números telefónicos importantes.....	30
Más información sobre la insuficiencia cardíaca.....	31
Notas.....	31-35



# Su Plan De Tratamiento



## 1. Dieta

\_\_\_\_\_ miligramos (mg) de sodio (sal) por día

\_\_\_\_\_ tazas de líquido por día ( \_\_\_\_\_ oz.)

Evite el alcohol

2. **Pésese** en la misma balanza todas las mañanas al despertarse y antes de vestirse. Registre su peso en un diario. Si aumenta de peso 3 libras o más en 3 días, llame al médico que trata su insuficiencia cardíaca.

3. **Trasmita la información** dque registra su desfibrilador/marcapasos implantable CUANDO y SI así se lo indica el médico que trata su insuficiencia cardíaca.

## 4. Actividad

---

---

---

\*Evite las temperaturas extremas

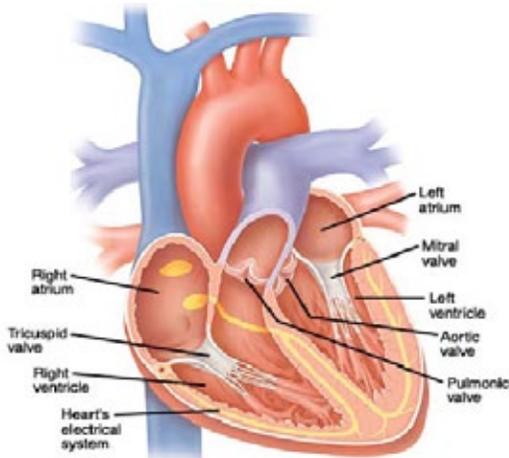
\*Evite levantar cosas pesadas (más de \_\_\_\_\_ libras)

## 5. Síntomas

Llame al médico que trata su insuficiencia cardíaca si se presenta o se agrava alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor/opresión de pecho
  - Falta de aire que recién aparece/se hace cada vez peor
  - Dificultades para respirar cuando se acuesta
  - Mareos/desvanecimiento
  - Tos persistente
  - Fatiga que se agrava
  - Aumento de peso de 3 o más libras en 3 días
  - Hinchazón de piernas, tobillos o manos
  - Dolor o hinchazón de abdomen
  - Pérdida del apetito
  - Sangrado o hematomas que se producen con facilidad
  - Palpitaciones nuevas o que se agravan
  - Choque administrado por el desfibrilador
- (Notifique a su equipo de arritmia/dispositivo)

# Cómo Funciona Su Corazón?



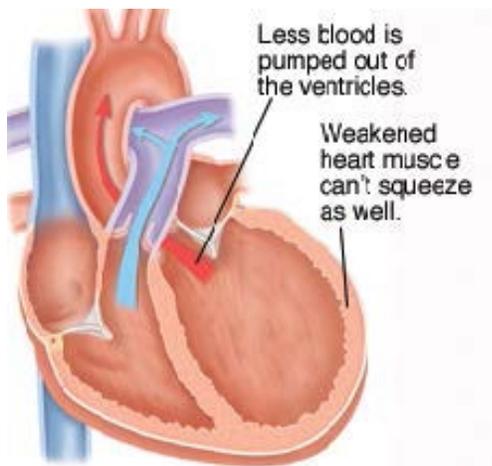
El corazón es un músculo que bombea sangre y la obliga a circular por el organismo.

El corazón está dividido en cuatro cámaras o sectores llamado aurícula derecha e izquierda y ventrículo derecho e izquierdo.

Estas cámaras están separadas por válvulas. Las válvulas permiten que la sangre fluya de una cámara a la otra sin retroceder.

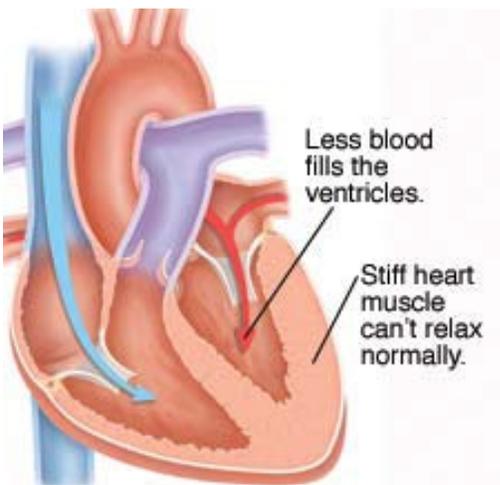
La cámara superior derecha e inferior derecha llevan sangre a los pulmones.

La cámara superior izquierda e inferior izquierda llevan sangre oxigenada a los tejidos de todo el cuerpo.



Con cada latido del corazón, un ventrículo normal izquierdo bombea hacia afuera o expulsa 55 - 60% de la sangre que recibe. Esto se denomina "fracción de eyección" o FE.

En caso de insuficiencia cardíaca, el corazón bombea menos sangre en cada latido y por lo tanto, la "fracción de eyección" quizá no esté dentro del volumen normal.



Como los tejidos están recibiendo menos sangre y oxígeno, no pueden realizar sus funciones normalmente. Las actividades como caminar, subir escaleras y cargar objetos se hacen difíciles.

La insuficiencia cardíaca o una función de bombeo deficiente del corazón, puede empezar en la cámara derecha o izquierda.

# ¿Qué Es Insuficiencia Cardíaca?

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad en la cual el músculo del corazón está más debilitado o más endurecido de lo normal.

Esto por lo general se produce gradualmente durante un período de tiempo.

El corazón no puede bombear suficiente sangre y oxígeno para satisfacer las necesidades del organismo.

Cuando esto sucede, la sangre que debe ser expulsada fuera del corazón retorna a los pulmones y otras partes del organismo. Por esta razón, muchas personas con insuficiencia cardíaca tienen dificultades para respirar o hinchazón en las extremidades, por ejemplo, en las piernas. Por eso, es posible oír hablar de insuficiencia cardíaca congestiva o CHF, ya que el organismo empieza a congestionarse con líquido extra.

Como el corazón se esfuerza para hacer su trabajo, las fibras cardíacas se estiran y las cámaras del corazón se agrandan o se endurecen. Esto a su vez dificulta la capacidad de funcionamiento del corazón.

## La insuficiencia puede ocurrir de dos maneras

La insuficiencia sistólica ocurre cuando el corazón se debilita o se agranda. El músculo cardíaco no puede contraerse o no puede bombear bien la sangre.

La insuficiencia diastólica (o insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada) aparece cuando los ventrículos se endurecen. El músculo endurecido no se puede relajar entre las contracciones lo que impide que los ventrículos se llenen de suficiente sangre.

# Síntomas De Insuficiencia Cardíaca

Los siguientes síntomas se asocian frecuentemente con la insuficiencia cardíaca:

- Problemas respiratorios (quizá todo el tiempo, con esfuerzo o por la noche mientras está acostado)
- Intolerancia al ejercicio
- Dificultad para estar acostado sin cantidad extra de almohadas
- Mayor fatiga
- Hinchazón de las extremidades
- Rápido aumento de peso
- Distensión e hinchazón abdominal
- Pérdida de apetito

La mayoría de estos síntomas está provocada por la acumulación excesiva de líquido. En la insuficiencia cardíaca, el organismo tiene dificultades para eliminar el agua y la sal.

El líquido se acumula en los tejidos del organismo, en las piernas, abdomen y pulmones.

El corazón tiene que trabajar más para expulsar este líquido extra y esto provoca mayor fatiga.

Es importante comunicar cualquier síntoma nuevo o un síntoma que se agrava al médico que trata su insuficiencia cardíaca. Muchas veces, estos síntomas pueden tratarse con medicación y regulación de la dieta antes de que se acentúen y provoquen una situación más grave.

# Causas Comunes De Insuficiencia Cardíaca

Entre las causas comunes de insuficiencia cardíaca se incluyen:

- Hipertensión (presión arterial alta)
- Enfermedad de arterias coronarias (obstrucción de las arterias)
- Problemas de válvulas cardíacas
- Enfermedades virales
- Consumo de drogas ilegales, por ejemplo, cocaína
- Abuso de alcohol
- Idiopáticas (causa desconocida)

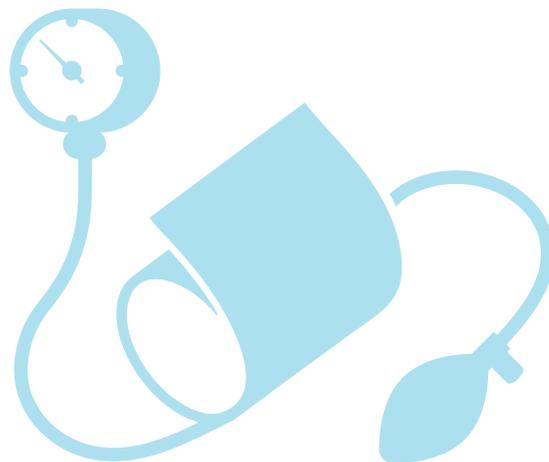
Por lo general, la insuficiencia cardíaca no es curable pero puede tratarse eficazmente y la mayoría de las personas se sentirá mejor una vez que empiece el tratamiento.

Resulta útil corregir ciertos problemas, como la presión arterial elevada, la obstrucción de las arterias y los problemas de las válvulas.

Dejar de consumir drogas ilegales, alcohol o cigarrillos puede ayudar a detener el avance de la enfermedad.

La medicación y los tratamientos con dispositivos apuntan a ayudar al corazón a trabajar con más eficacia y menor esfuerzo.

La combinación de medicación, dieta y ejercicios es una alternativa eficaz de tratamiento.



# Cómo Cuidarse: Consideraciones Generales

En la mayoría de los casos, la insuficiencia cardíaca es una enfermedad crónica. No hay una cura fácil. Sin embargo, hay varias formas en las que usted puede desempeñar un papel activo en el cuidado de su salud.

Es importante que se sienta suficientemente cómodo con su equipo de salud como para analizar cualquier pregunta o inquietud que pueda tener.

No dude en informar a su equipo de cuidados de salud si no tiene claro algún aspecto de su plan de salud o siente que algo no está del todo bien con relación a cómo se siente.

Su equipo de cuidados de salud siempre preferirá enterarse por usted si algo no está bien antes de que usted termine en el hospital.

## Medicamentos

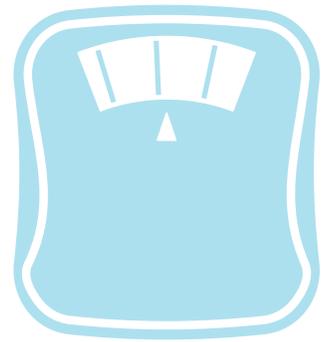
- Tome sus medicamentos exactamente en la forma que se le indica. No haga ajustes a su régimen de medicamentos. Si tiene problemas para cumplir con su régimen de medicamentos o si piensa que tienen efectos secundarios, informe al médico que trata su insuficiencia cardíaca.
- Traiga sus medicamentos y una copia de su lista de medicamentos cada vez que asista a una consulta médica.
- Llame al consultorio de su proveedor de atención médica si se empieza a quedar sin medicamentos. La reposición de sus medicamentos puede conseguirla en la farmacia.
- Si usted hace su pedido por correo, hágalo con la debida anticipación para no quedarse sin provisión.
- No deje de informar al médico que trata su insuficiencia cardíaca si tiene problemas para pagar sus medicamentos. Quizá le puedan indicar adónde dirigirse para obtener ayuda.

## Peso diario

Es muy importante que se pese todas las mañanas al despertarse y antes de desayunar. Controle su peso usando aproximadamente la misma cantidad de prendas cada vez.

Lleve un registro de su peso en un cuadro.

Siga la regla de los "3". Si aumenta de peso 3 libras o más en 3 días, llame al médico que trata su insuficiencia cardíaca. Esto podría indicar que está reteniendo líquidos.



## Restricción de líquidos

Debe limitar la cantidad total de líquidos que ingiere a 2 cuartos (64 oz. u 8 tazas) por día. Esto le ayudará a evitar la retención de líquidos de su organismo.

## Restricción de sodio

Debe restringir la cantidad total de sodio (sal) que ingiere a 2000 mg por día. Esto le ayudará a evitar la retención de líquidos de su organismo.

## Ejercicios

Es importante que haga ejercicio según la recomendación del médico que trata su insuficiencia cardíaca. Caminar y andar en bicicleta son algunos ejemplos de ejercicio que usted puede realizar.

En las siguientes páginas encontrará información detallada sobre medicación, dieta y ejercicio. Asuma su responsabilidad y sepa mejor cómo cuidar su salud.

# Manejo de sus medicamentos



## Consejos útiles

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad grave. Estando informado sobre sus medicamentos, usted puede adoptar un rol activo en su tratamiento. A continuación encontrará una lista de recomendaciones útiles sobre sus medicamentos:

- Conozca los nombres de sus medicamentos.
- Sepa para qué se usa cada uno de los medicamentos que toma.
- Sepa qué dosis debe tomar de cada medicamento y con qué frecuencia debe tomarlo.
- Tome sus medicamentos según la indicación del médico que trata su insuficiencia cardíaca.
- Nunca cambie ni deje de tomar su medicamento sin conversar con el médico que trata su insuficiencia cardíaca.
- Tenga una lista de medicamentos en su casa y en su billetera.
- Lleve los envases de sus medicamentos y una copia de su lista de medicamentos a sus consultas con el proveedor de atención cardíaca.
- Tome sus medicamentos en el mismo momento que realiza otra actividad de rutina del día, por ejemplo, cepillarse los dientes.
- Sepa qué hacer si se saltea una dosis.
- Nunca tome los medicamentos de otra persona.
- No tome medicamentos de venta libre sin verificar primero con el médico que trata su insuficiencia cardíaca.
- Notifique al médico que trata su insuficiencia cardíaca los cambios que ha incorporado en su régimen de medicamentos.

## Medicamentos para la insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca se trata con una combinación de medicamentos, así como también cambios en el estilo de vida y controles estrictos. Algunos medicamentos pueden ayudar a detener el avance de la insuficiencia cardíaca y prolongar su período de vida, en tanto otros medicamentos ayudan a disminuir los síntomas. Los diferentes medicamentos pueden ayudarle a sentirse mejor. Por supuesto, cuántos más medicamentos tome, más fácil será cometer un error (tal como saltar una dosis). Olvidarse de tomar la medicación es una de las razones más frecuentes por las que las personas deben ser hospitalizadas por insuficiencia cardíaca. Los mejores resultados se ven cuando los pacientes entienden qué medicinas están tomando y por qué. Un régimen estándar de medicación para las personas con insuficiencia cardíaca incluye un inhibidor ACE, un betabloqueante, un antagonista de la aldosterona y un diurético.

Medicamentos	También Llamados	Acción	Efectos Secundarios Posibles
<b>Inhibidores de la ECA</b>	Benazepril (Lotensin) Captopril (Capoten) Enalapril (Vasotec) Fosinopril (Monopril) Lisinopril (Zestril) Quinapril (Accupril) Ramipril (Altace)	Relaja los vasos sanguíneos Facilita la función de bombeo del corazón Ayuda al músculo cardíaco a trabajar mejor Puede reducir la presión arterial Mejora los síntomas y le ayuda a no tener que ser hospitalizado Puede prolongar su período de vida	Tos persistente, problemas renales, debilidad o mareos, urticarias, alteración del sentido del gusto, nivel elevado de potasio, hinchazón de cara o labios
<b>Beta-bloqueantes</b>	Bisoprolol (Zebeta) Carvedilol (Coreg) Metoprolol Succinate (Toprol XL)	Bloquea la reacción del organismo a ciertas sustancias que pueden perjudicar el corazón Ayuda a que el músculo cardíaco no tenga que trabajar esforzado Ayuda al músculo cardíaco a trabajar mejor Puede reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca Mejora los síntomas y le ayuda a no tener que ser hospitalizado Puede prolongar su período de vida	Menos tolerancia para la actividad física, baja presión arterial, peores síntomas de asma
<b>Antagonistas de la aldosterona</b>	Espironolactona (Aldactone) Eplerenone (Inspra)	Bloquea el sodio y la reabsorción del agua Ayuda a prevenir mayor daño cardíaco En dosis bajas (12.5 – 50 mg) no se usa como diurético	Letargo, mareo, fatiga, diarrea, calambres, potasio elevado, bajo sodio
<b>Cardioglucósidos</b>	Digoxin	Ayuda a la función de bombeo del corazón Aumenta la fuerza del corazón Mejora los síntomas y le ayuda a no tener que ser hospitalizado	Pérdida de apetito, sabor desagradable en la boca, náuseas o vómitos, disminución de la función renal, alteración del latido cardíaco, respiración rápida

Medicamentos	También Llamados	Acción	Efectos Secundarios Posibles
<b>Diuréticos “píldora diurética”</b>	Bumetanide (Bumex) Furosemide (Lasix) Torsemide (Demadex) Metolazone (Zaroxolyn) Hydrochloro-thiazide.	Diurético Elimina el exceso de agua en las piernas, pies y pulmones Mejora los síntomas	Fatiga, baja tensión arterial, mareos, disminuye la función renal, bajos niveles de potasio
<b>Antagonista de los receptores de la angiotensina II</b>	Candesartan (Atacand) Irbesartan (Avapro) Losartan (Cozaar) Olmesartan (Benicar) Valsartan (Diovan)	Abre los vasos sanguíneos del corazón Facilita la función de bombeo del corazón Ayuda al músculo cardíaco a trabajar mejor Puede reducir la presión arterial Mejora los síntomas Puede prolongar su período de vida	Mareo, debilidad, diarrea
<b>Vasodilatadores</b>	Hidralacina/ Nitratos (BiDiL) Dinitrate de isosorbide (Isordil) Mononitrato de isosorbide (Imdur)	Abre los vasos sanguíneos del corazón Facilita la función de bombeo del corazón Ayuda al músculo cardíaco a trabajar mejor Puede reducir la presión arterial Mejora los síntomas Puede prolongar su período de vida	Desmayos o mareos, dolor de cabeza, rubor, acelera la frecuencia cardíaca Palpitaciones, congestión nasal
<b>Bloqueadores de los canales del calcio</b>	Amlodipine (Norvasc) Nifedipine *Diltiazem (Cardizem) *Verapamil	Ayuda al músculo cardíaco a trabajar mejor Reduce la presión arterial Puede ayudar a mejorar los síntomas	Dolores de cabeza, rubor facial, mareos, hinchazón de tobillos

\*Estos medicamentos deben evitarse si tiene insuficiencia cardíaca debido a una mala función de bombeo. Analice el caso con el médico que le trata la insuficiencia cardíaca.

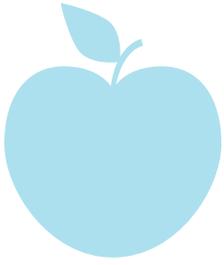
Medicamentos	También Llamados	Acción	Efectos Secundarios Posibles
<b>Anticoagulantes</b>	Aspirina Clopidogrel (Plavix) Ticlopidine (Ticlid) Warfarina (Coumadin) Dabigatran (Pradaxa)	Diluye la sangre Reduce las posibilidades de tener un ataque cardíaco o accidente cerebral (ACV) Quizá necesite realizar controles periódicos de la sangre; converse con el médico que trata su insuficiencia cardíaca.	Mayor riesgo de hemorragias; facilidad para producirse hematomas
<b>Anti-arrítmicos</b>	Amiodarone Dronedarone Mexiletine Dofetilide (Tikisyn) Sotalol	Ayuda a mejorar la función de bombeo del corazón Ayuda a mantener el ritmo regular del corazón	Mareos, adormecimiento, hormigueo en los brazos, rubor facial, dolor de cabeza, náusea, problemas respiratorios
<b>Suplementos</b>	Cloruro de potasio (K-Dur, Klor-Con) Óxido de magnesio	Quizá se necesiten debido a los efectos de los demás medicamentos Sólo debe tomarse por indicación del médico que trata su insuficiencia cardíaca.	Niveles elevados de potasio Niveles elevados de magnesio, vómitos, dolor abdominal, diarrea

## \*Advertencia...

Converse con el médico que trata su insuficiencia cardíaca antes de usar medicamentos de venta libre que pueda comprar en la farmacia, como antiácidos, laxantes, medicamentos para la tos y analgésicos. Estos medicamentos pueden contener sodio, producir un agravamiento de sus síntomas de insuficiencia cardíaca y reducir la eficacia de sus medicamentos recetados. Otros medicamentos que se deben evitar Atenolol, dinitrato de isosorbida (isordil), mononitrato de isosorbida (Imdur), parche de nitroglicerina, Diltiazem, Felodipine y Verapamil.

Se deben evitar los antiinflamatorios no esteroides (NSAID). Incluyen medicamentos como ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve), Celebrex, y Mobic. El acetaminofeno (Tylenol) está indicado para casos de dolores leves.

Converse con el médico que trata su insuficiencia cardíaca antes de tomar vitaminas o realizar tratamientos a base de hierbas para asegurarse de que sean seguros para personas con insuficiencia cardíaca y de que no interactúen con los demás medicamentos que toma.



# Nutrición/Dieta

## Los objetivos de su dieta son;

1. Reducir la cantidad de sodio (sal) de su dieta para ayudar a evitar la acumulación de líquidos (hinchazón) y reducir los síntomas de insuficiencia cardíaca.
2. Proporcionar los nutrientes adecuados – comer frutas y verduras a diario.
3. Evitar malestar estomacal –quizá necesite ingerir pequeñas comidas y refrigerios y evitar los alimentos que causan malestar.
4. En la fase aguda, restringir la ingesta de cafeína.
5. Ingerir una dieta bien balanceada para asegurarse de recibir todas las vitaminas y minerales que necesita.

## Consejos rápidos para empezar:

1. Retire el salero de la mesa y no cocine con sal ni con condimentos que tengan sal (Adobo, Sazon, sal de ajo, etc.). Trate de experimentar con hierbas y especias o limón fresco. Busque condimentos combinados sin sal en el sector de condimentos de la tienda de comestibles.
2. Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos para evitar los alimentos con alto contenido de sodio. (Ver información después en el folleto).
3. Compre verduras frescas o congeladas o verduras enlatadas sin sal. Si tiene verduras en lata que le gusta usar, enjuague el contenido y cocine en abundante cantidad de agua para eliminar parte de la sal.

1 cucharadita de sal = 2,000 mg sodio

1 cucharadita de bicarbonato de sodio = 821 mg sodio

1 cucharadita de polvo de hornear = 339 mg sodio

1 cucharadita de MSG (sal sódica) = 492 mg sodio

## Más consejos para empezar:

1. Hornee, ase a la parrilla, hierva, cocine al vapor, ase o escale los alimentos sin sal. Agregue verduras, hierbas y especias, o limón para condimentar.
2. No compre alimentos de preparación rápida, como alimentos fritos, comidas procesadas, fiambres, salchichas, sopas enlatadas. Tienen alto contenido de sodio.
3. Cuando coma en restaurantes, pida alimentos cocidos al horno, al vapor, asados, o escalfados, sin empanar, sin manteca ni salsa. Además pida que no le pongan sal. Tenga cuidado con los aderezos para ensaladas; la mayoría tienen alto contenido de sal. Pida aceite y vinagre para condimentar la ensalada o unas rodajas de limón. Pida que le sirvan los aderezos para ensaladas o salsas a un lado para poder controlar la cantidad que pone
4. Apártese de las “comidas rápidas”. La mayoría tiene alto contenido de sal.
5. Coma verduras frescas o enlatadas sin sal. Prepare sus propios alimentos siempre que pueda. Por ejemplo:

Por ejemplo:

### Coma:

**1 taza de legumbres cocidas,  
frescas o congeladas:**

5 mg de sodio

1/2 taza de arroz cocido:

2 mg de sodio

### En lugar de

**1 taza de habichuelas en lata:**

340 mg de sodio

1/2 taza de Rice-a-Roni, arroz pilaf :

1,220 mg de sodio



## Alimentos permitidos

### Leche y derivados (Limite el consumo de leche a 16 oz por día)

Cualquier tipo de leche: entera, bajo contenido graso, descremada o chocolatada; cocoa; yogur; ponche de huevo; batido de leche; sustituto de leche 8 onzas.

**Queso (Limitar a ½ taza o 1 oz./día)** Requesón seco, ricota descremada o con bajo contenido graso, mozzarella parcialmente descremada, queso sin sal, queso de granja, Neufchatel.

### Verduras (2 o más porciones/día)

Verduras frescas o congeladas sin salsas; verduras y jugos enlatados con bajo contenido de sodio. Patatas blancas o dulces; patatas fritas sin sal.

### Frutas (2 o más porciones/día)

Todas las frutas (enlatadas frescas o congeladas) y jugos de frutas.

### Pan, cereal o pasta

(6-11 porciones/día): Pan (todos los tipos), bollos y galletas sin sal. Pastas, arroz y fideos cocidos sin sal. Cereal cocido sin sal, cereales secos con bajo contenido de sal; trigo molido, arroz y trigo inflado.

### Carnes o sustituyentes (6 oz/por día)

Cualquier carne fresca o congelada, pescado, aves o carnes silvestres; atún, sardinas o salmón en lata con bajo contenido de sal; huevos, arvejas o legumbres secas o congeladas (no enlatadas). Mantequilla de maní con bajo contenido de sal, frutas secas no saladas y tofu.

## Alimentos que se deben evitar

### Leche y productos lácteos

Suero de leche (puede preparar suero sin sal agregando 1 cucharada de jugo de limón a 1 taza de leche y dejar espesar).

### Queso

Quesos comunes duros y procesados y quesos crema.

### Verduras

Verduras comunes en lata y jugos de verduras; repollo en vinagre; verduras en vinagre y otros productos preparados que usan agua salada; verduras congeladas en lata. Patatas fritas comunes.

### Frutas

Ninguna – bajas en sodio naturalmente.

### Pan, Cereal, o Pastas

Pan y bollos con sal adicional; panes instantáneos; cereales calientes instantáneos; cereales secos con sal adicional; galletas saladas comunes.

### Carnes o substituyentes

Cualquier carne, pescado o ave que sea ahumada, curada, salada o enlatada; tocino, carne deshilachada, fiambres, jamón, salchichas y salchichas vienesas. Atún o salmón enlatado; huevos duros en conserva; manteca de maní común.

**Nota: Cuando haga las compras y adquiera comidas congeladas para la cena o platos de comida rápida elija productos que contengan 600 mg o menos por porción. El nivel de sodio figura en las etiquetas de información nutricional que aparece en la caja.**

## Alimentos permitidos

### Grasas

Manteca o margarina sin sal. Aderezo para ensaladas sin sal, aceite vegetal, mantequilla; mayonesa light o crema agria

### Dulces y postres

Cualquier dulce o postre preparado sin sal (los postres elaborados con leche se deben preparar con productos lácteos permitidos). Barras de jugo congeladas, aguas, sorbetes y postres frutales. Jaleas, dulces y mermeladas. Galletas comunes: animal crackers, ginger snap, etc.

### Bebidas

La mayoría de las bebidas; limitar la cafeína. Si tiene un ablandador de aguas, use el agua para beber y cocinar antes de que se procese.

### Sopas

Sopas deshidratadas o en lata con bajo contenido de sal a la venta en comercios; sopa preparada en casa con carne, verduras frescas o congeladas y/o productos lácteos autorizadas y cocinadas sin sal.

### Sazonador

Sustitutos de sal (con autorización del médico que atiende su insuficiencia cardíaca); pimienta, hierbas, especias, sazónadores, vinagre, jugo de limón; condimentos combinados sin sal.

### Condimentos

condimentos con bajo sodio – ketchup, salsa de chile, mostaza, encurtidos, salsa Tabasco, polvo de hornear con bajo sodio.

### Refrigerios:

frutas secas, semillas, pretzels y maíz inflado sin sal agregada.

## Alimentos que se deben evitar

### Grasas

Mantequilla o margarina común. Aderezos para ensaladas comerciales.

### Dulces y postres

Mezclas preparadas, tartas, tortas o muffins comprados. Productos de repostería elaborados con bicarbonato de sodio o polvo de hornear

### Bebidas

Aguas tratadas por métodos comerciales; bebidas y comidas preparadas con agua tratada comercialmente. Bebidas deportivas, jugo de tomate o verduras enlatado, salvo que no contenga sal.

### Sopas

Consomés o caldos comunes; sopas comunes en lata o deshidratadas comerciales.

### Sazones

Sales saborizadas – ajo, apio, cebolla, sazónada, rock, kosher; y cualquier otra sal con sabor. Compuestos a base de sodio como MSG – Accent. Adobo, Sazon.

### Condimentos

condimentos comunes – ketchup, salsa de chiles, mostaza, pickles, pickles dulces (relishes), aceitunas, rábanos picantes, salsa con jugo de carne asada (gravy) y salsas combinadas, salsa para barbacoa, soja y teriyaki, salsa Worcestershire y salsa para bistec.

### Refrigerios:

frutas secas, semillas, pretzels y maíz inflado con sal agregada. Todos los platos de comida rápida preparados en forma comercial.

# Alimentos Con Bajo Contenido De Potasio

Algunos de los medicamentos que toma para controlar su insuficiencia cardíaca pueden elevar o disminuir su nivel de potasio. Es importante que mantenga normal su nivel de potasio. Los niveles muy elevados o muy bajos de potasio pueden tener efectos secundarios graves.

El médico que trata la insuficiencia cardíaca quizá le pida que limite los alimentos que tienen alto contenido de potasio si sus niveles de potasio son elevados debido a los medicamentos.

Alimentos ricos en potasio:

- Bananas
- Naranjas y otras frutas cítricas
- Jugos de frutas: naranja, piña y toronja
- Aguacate
- Patatas, batatas
- Espinaca
- Legumbres secas
- Sustitutos de la sal elaborados con potasio

**\* Sólo debe evitar estos alimentos si específicamente se lo indica el médico que trata la insuficiencia cardíaca.**



## Etiquetas de los alimentos

El rótulo de “Información nutricional” especifica la cantidad de sodio en miligramos (mg). Cuando mire las etiquetas trate de elegir alimentos que contengan menos de 300 mg de sodio por porción. Los platos principales, como las cenas preparadas que adquiere en los comercios, deben contener menos de 600 mg de sodio por porción.

Verifique siempre cuántas porciones contiene la caja o lata. Si usted come una porción más grande, ingerirá más cantidad de sal que la indicada en la etiqueta.

Datos Nutricionales			
Tamano de la porcion 1/2 taza (114g)			
Porciones por envase: 4			
Cantidad por porcion:			
Calorias 90	Calorias grasa 30		
% Val or diario*			
Grasa totales 3 g	5%		
Grasa saturada 0g	0%		
Colesterol 0mg	0%		
Sodio 300mg	13%		
Carbohidratos totales 13g	4%		
Fibra dietaria 3g	12%		
Azucares 3g			
Proteinas 3g			
Vitamina A 80%			
Vitamina C 60%			
Calcio 4%	Hierro 4%		
* Los valores porcentuales diarios están basados en una dieta de 2000 cal. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas:			
Calorias	2,000	2,500	
Grasas totales Menos:	65g	80g	
de Grasas Sat. Menos:	20g	25g	
Colesterol Menos:	300mg	300mg	
Sodio Menos:	2,400mg	2,400mg	
Carbohidratos totals	300g	375g	
Fibra	25g	30g	
Calorias por gramo:			
Grasas 9	Carbohidratos 4	Proteinas 4	

## Definiciones de las etiquetas de alimentos

### Términos

Sin sodio (sal)

Muy bajo contenido de sodio

Bajo sodio

Sodio reducido

Sin sal

### Cantidad de sodio por porción

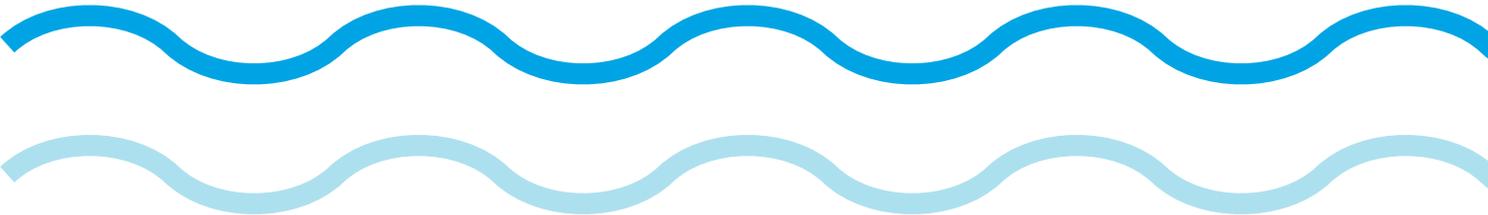
Menos de 5 mg

35 mg o menos

140 mg o menos

Reducción de sodio del 75% mínimo

No se agregó sal durante la elaboración



## Limitar La Cantidad De Líquidos

Muchos médicos que tratan la insuficiencia cardíaca recomiendan que las personas con este problema limiten el consumo total de líquidos a 8 tazas (2 cuartos o 64 onzas) por día. Esto incluye los líquidos tomados con los medicamentos. Aquí encontrará algunos ejemplos de líquidos y alimentos que se deben tener en cuenta para el cálculo total de líquidos:

### Líquidos

---

Agua, jugo, café, té, gaseosas, cubos de hielo, sopa, leche.

### Alimentos

---

Yogur, flan, helado, gelatina, jugo de frutas (1 naranja o ½ toronja cuenta como 4 oz. de líquido)

#### Para ayudarle a medir

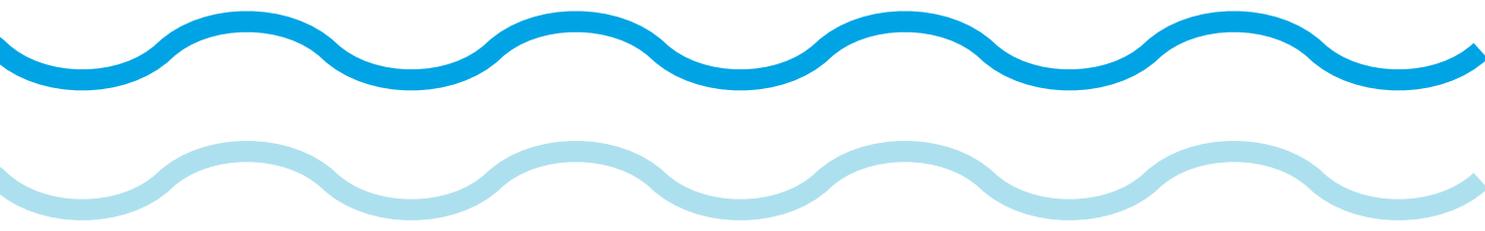
1 taza = 8oz = 240cc

4 tazas = 32oz = 1qt = 1,000cc = 1 litro

8 tazas = 64oz = 2qts = 2,000cc = 2 litros

1 ml = 1 cc

1 oz = 30cc



## ¿Qué puedo hacer cuando tengo sed?

- Tener sed es muy común. Esto no significa que su organismo necesita más líquido. Debe tener cuidado y no reponer el líquido que los diuréticos le han ayudado a eliminar.
- Use astillas de hielo o simplemente enjuáguese la boca.
- Congele jugo de frutas en una bandeja para cubos de hielo.
- Use rodajas de limón, caramelos duros, goma de mascar, uvas o fresas congeladas en lugar de beber líquidos.
- Recuerde reservar un poco de líquido para tomar sus medicamentos.
- Muchas personas llenan una jarra con 48 onzas de agua por la mañana. Cada vez que beba algún líquido, saque de la jarra esa cantidad de agua y deséchela. Cuando la jarra esté vacía usted habrá ingerido la cantidad total de líquidos que debe beber por día.

## Cafeína y bebidas con contenido alto de sal

- Limite el consumo de café, té negro o bebidas gaseosas con cafeína.
- Evite las bebidas con alto contenido de sodio, como: jugo de tomate o de verduras.



## Hacer Ejercicio

El ejercicio mejora el estado del músculo cardíaco y le permite tener más energía para realizar las actividades del día. Consulte con el médico que trata la insuficiencia cardíaca antes de iniciar un programa de ejercicios. Informe al médico si tiene mareos, dificultad para respirar, palpitaciones o fatiga extrema al realizar la actividad física. No realice ejercicios inmediatamente después de una comida pesada. Evite las temperaturas extremas. No haga ejercicio si ya se siente mal o extremadamente fatigado.

### **El ejercicio aeróbico es el mejor tipo de ejercicio para usted.**

Incluye:

- Caminar (incluso dar la vuelta a la manzana o caminar por el patio se cuenta como ejercicio)
- Andar en bicicleta
- Nadar
- Bailar

**La rehabilitación** cardíaca es una forma segura y eficaz de hacer ejercicio. Un programa personal de actividad física se basa en los resultados de una prueba de ejercicios y se adecua a sus necesidades. Los programas de rehabilitación cardíaca deben estar recetados por el médico que trata la insuficiencia cardíaca y no siempre están cubiertos por el seguro de salud.

**La actividad sexual es una forma de ejercicio.** A pesar de su enfermedad, usted puede seguir disfrutando de la actividad sexual con algunas consideraciones adicionales. Trate de estar bien descansado. Fíjese un margen de tiempo. Asegúrese de que la temperatura de la habitación sea agradable. Evite las comidas pesadas y el alcohol. Absténgase si no se siente bien. Comparta cualquier inquietud que tenga con su pareja.

Tenga presente que algunos medicamentos y la insuficiencia cardíaca en general pueden afectar su deseo sexual y su rendimiento. En ese caso, debe conversar con el médico que trata la insuficiencia cardíaca.

# Recomendaciones A La Hora De Hacer Ejercicios

## Lo que debe hacer...

Usar prendas cómodas y calzado con suela blanda con cordones o zapatillas deportivas.

Empiece poco a poco. Gradualmente llegue a los 30 minutos de actividad, tres o cuatro veces por semana (o lo que le recomiende el médico que trata su insuficiencia cardíaca). Si no puede hacer 30 minutos de ejercicio de corrido, trate de hacer dos sesiones de 15 minutos cada una para llegar al objetivo.

Realice la actividad todos los días a la misma hora para que forme parte habitual de su estilo de vida. Por ejemplo, puede caminar todos los lunes, miércoles y viernes desde el mediodía hasta las 12:30 p.m. Sin embargo, no deje de hacer su sesión de ejercicios si no puede hacerlo a la hora habitual.

Realice la actividad física con un amigo.

## Lo que no debe hacer...

Decepcionarse si tiene que suspender la actividad debido a una descompensación de su insuficiencia cardíaca. Empiece gradualmente de nuevo y vuelva a recuperar su ritmo anterior.

No haga ejercicios que requieran contener la respiración, empujar o realizar esfuerzos repentinos.

No haga ninguna actividad que le provoque dolor en el pecho, grandes dificultades para respirar, mareos o sensación de confusión. Si esto sucede, suspenda la actividad inmediatamente.

No realice ejercicios inmediatamente después de comer o en temperaturas extremas.



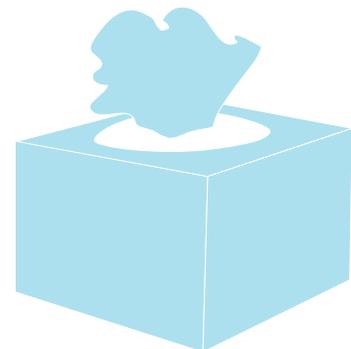
## Manejo Del Estrés

El estrés emocional y la angustia obligan al corazón a trabajar más y pueden agravar los síntomas. Por eso, los pacientes y sus cuidadores terapéuticos deben trabajar en conjunto para mantener el estrés controlado.

- Aprenda a aceptar las cosas que no puede cambiar. Usted no tiene que resolver todos los problemas de la vida.
- No siga el hábito del cigarrillo, la bebida, el comer en exceso, las drogas o la cafeína para poder hacer frente al estrés. En realidad, todo eso empeora el panorama.
- Aprenda a decir “no”. No prometa demasiado. Tómese el tiempo necesario para hacer las cosas.
- Asista a un grupo de apoyo – quizá para personas con enfermedades cardíacas, para mujeres, para hombres, para personas retiradas o cualquier otro grupo con el que se sienta identificado.
- Considere la posibilidad de consultar a un profesional de salud mental o persona del clero para que le ayude a manejar el estrés.

## Evitar Los Resfríos Y Gripes

- Vacúnese todos los años contra la gripe. Pregúntele al médico que trata la insuficiencia cardíaca por la vacuna neumocócica para protegerse de la forma más común de neumonía bacteriana.
- En la medida de lo posible evite contacto con personas que estén resfriadas o con gripe. Manténgase alejado de lugares muy concurridos durante la temporada de gripe. Si está cerca de alguna persona resfriada o engripada, acuérdesese de lavarse las manos.



## Los Efectos Del Cigarrillo

Los fumadores que tienen insuficiencia cardíaca pueden eliminar automáticamente una de las principales fuentes de estrés para el corazón dejando de fumar. Cada bocanada de nicotina aumenta transitoriamente la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Las personas que dejan de fumar tienen más probabilidades de mejorar sus síntomas de insuficiencia cardíaca.

- Manténgase ocupado con actividades que no le permitan fumar, como trabajar en el jardín, lavar platos y estar más activo.
- Encuentre un sustituto al que pueda recurrir en lugar del cigarrillo. Trate con caramelos duros.
- Comunique a sus familiares y amigos su necesidad de dejar de fumar y que realmente podría usar la ayuda que le brinden. Si su marido, esposa o sus hijos fuman, pídale que dejen de fumar con usted.
- Consulte al médico que trata su insuficiencia cardíaca por los programas para dejar de fumar. También converse sobre los medicamentos que pueden ayudarlo a dejar de fumar.

## Otras Formas De Mejorar La Función Cardíaca

Bajar de peso si está excedido. El corazón no tiene que hacer tanto esfuerzo para enviar sangre a todas las partes de un cuerpo delgado.

Evitar los ejercicios fuertes y levantar objetos pesados para prevenir repentinas demandas de bombeo del corazón. El médico que trata la insuficiencia cardíaca quizá le pida que realice caminatas diarias o que participe en un programa de rehabilitación cardíaca. Con el tiempo esto puede fortalecer el músculo cardíaco.

Usar prendas que permitan la buena circulación de la sangre en las piernas. Los corsés y medias ajustadas pueden reducir la circulación de la sangre en las piernas y causar trombos.

Evitar las temperaturas extremas. El organismo trabaja más para mantener la temperatura corporal normal cuando la persona tiene demasiado frío o demasiado calor.

Trate de mantenerse alejado de personas resfriadas o con gripe. Pregunte al médico que trata su insuficiencia cardíaca si debe aplicarse la vacuna contra la gripe o la vacuna contra la neumonía, que se da una vez.

Converse con el médico que trata la insuficiencia cardíaca sobre la cantidad de alcohol que puede beber (si es que puede beber alcohol). Dado que el alcohol debilita el corazón, la insuficiencia cardíaca puede mejorar si deja de beber alcohol.

# Dispositivos Y Tratamientos Avanzados Para La Insuficiencia Cardíaca

## Dispositivos

El médico que trata su insuficiencia cardíaca quizá le indique que usted reúne las condiciones para un tratamiento con dispositivos implantables que puede ayudar a mejorar su corazón o el ritmo cardíaco irregular que usted tiene riesgo de presentar. Entre estos dispositivos se incluyen:

**Desfibrilador cardíaco implantable (ICD):** Los ICD son pequeños dispositivos que se colocan debajo de la piel en la zona superior del tórax. Tienen alambres que pasan a través de un vaso sanguíneo y van directamente al lado derecho del corazón. Estos alambres pueden actuar como marcapasos. Además, pueden controlar el ritmo eléctrico del corazón. Si usted experimenta un ritmo irregular que pone en riesgo la vida, el dispositivo puede intervenir para restaurar el ritmo cardíaco normal. Se ha observado que los ICD pueden salvar la vida en algunos casos de pacientes con insuficiencia cardíaca.

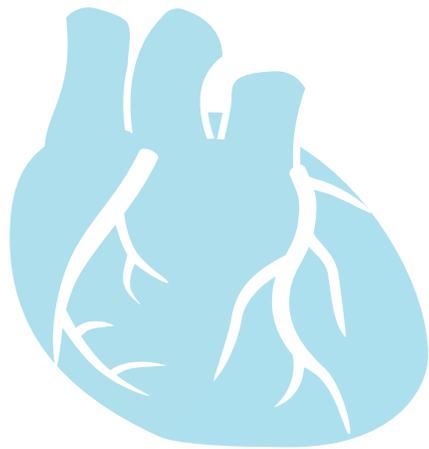
**Tratamiento de resincronización cardíaca (marcapasos biventriculares [CRT]):** si bien es similar en tamaño y colocación a un ICD, estos dispositivos tienen un alambre extra que pasa al lado izquierdo del corazón. Esto permite que el dispositivo ayude a coordinar o sincronizar el bombeo o la contracción del lado derecho e izquierdo del corazón, y de este modo mejorar el funcionamiento del corazón. En algunos pacientes, estos dispositivos han demostrado que pueden mejorar el funcionamiento del corazón y salvar vidas. A menudo, un dispositivo CRT y un ICD se pueden combinar en uno solo (CRT-D).

**Algunos dispositivos ICD y CRT** permiten que el médico que trata la insuficiencia cardíaca pueda evaluar la cantidad de líquidos en el organismo así como también otros indicadores de su estado (como el nivel de actividad, frecuencia y ritmo cardíacos y funcionamiento del marcapasos). Si su dispositivo tiene esta capacidad, puede ser controlado durante su visita al consultorio o a través de una configuración especial en su casa. Su proveedor le informará si usted tiene este tipo de dispositivo y le indicará en qué forma tendrá acceso a esta información a distancia (desde su casa).

**Dispositivos de asistencia del ventrículo izquierdo (LVAD):** este dispositivo es una bomba cardíaca que se implanta durante una cirugía. Puede hacerse cargo de la función de bombeo del lado izquierdo del corazón. Este dispositivo (en el interior del tórax y abdomen) se une a un cordón que sale del cuerpo y se conecta a una batería. Los LVAD están reservados para pacientes con insuficiencia cardíaca muy avanzada. No todos los pacientes necesitan o están en condiciones de recibir este tipo de dispositivo avanzado.

## **Trasplante Del Corazón:**

El trasplante de corazón está indicado para algunos pacientes que tienen insuficiencia cardíaca muy avanzada. El médico que trata su insuficiencia cardíaca le informará si considera que usted debe ser evaluado para determinar su elegibilidad para un trasplante.



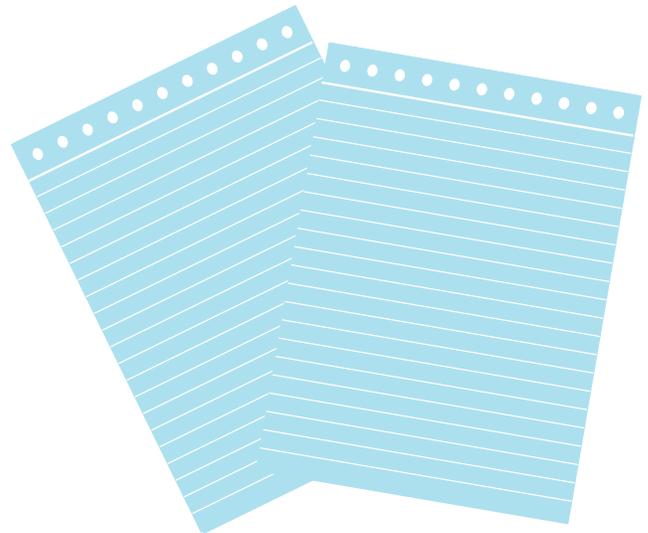
# De Cara Al Futuro

Un documento legal llamado Directivas Anticipadas puede orientar a su familia y equipo médico en caso de una emergencia médica en la cual usted no pueda hacer conocer sus deseos. El documento de Directivas Anticipadas puede incluir:

- Un testamento vital
- Un poder legal indefinido para la atención médica (alguien a quien usted designa para que tome decisiones médicas)
- Instrucciones para resucitación cardiopulmonar (CPR)
- Conversaciones con su familia sobre la donación de órganos.

Tener control de su enfermedad y seguir las pautas de este folleto pueden contribuir para disfrutar de muchos años de vida.

Recuerde, tómese el tiempo para disfrutar de su vida. Manténgase cerca de familiares y amigos que le brinden apoyo y fortaleza.



# Diario De Insuficiencia Cardíaca

Llevar un diario de insuficiencia cardíaca es una forma en la que usted puede ayudar a manejar la enfermedad en casa.

Controle su peso:

- Pésese todas las mañanas después de despertarse y antes de comer.
- Registre su peso en el calendario.
- Si aumenta de peso 3 libras o más en 3 días, llame al médico que trata su insuficiencia cardíaca.

Lleve registro de sus síntomas de insuficiencia cardíaca:

- Con ayuda del médico que trata su insuficiencia cardíaca, describa lo que para usted es un "buen" día, un "mal" día y un día "peor".
- Llame al médico que atiende su insuficiencia cardíaca si tiene un mal día o un día peor.

● Un buen día es:


Ejemplo: actividad usual sin problemas respiratorios ni hinchazón

● Un mal día es:


Ejemplo: hinchazones nuevos, problemas respiratorios con la actividad, fatiga excesiva

● Un día peor es:


Ejemplo: problemas respiratorios en reposo; más de 2 libras de aumento de peso desde ayer.



Mes \_\_\_\_\_

Controle sus síntomas de insuficiencia cardíaca: marque el color todos los días

Bueno ● Malo ● Peor ●

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<input type="checkbox"/> ● ● ●						
Peso:						
<input type="checkbox"/> ● ● ●						
Peso:						
<input type="checkbox"/> ● ● ●						
Peso:						
<input type="checkbox"/> ● ● ●						
Peso:						
<input type="checkbox"/> ● ● ●						
Peso:						
<input type="checkbox"/> ● ● ●						
Peso:						

● ● = llame su proveedor inmediatamente

**Llame al 911 para el dolor de pecho si no se alivia con nitroglicerina, si tiene falta de aliento extrema, o si sufre una alteración de la conciencia**

Paciente: \_\_\_\_\_

Clasificación de NYHA: \_\_\_\_\_

Médico de Insuficiencia Cardíaca: \_\_\_\_\_

Numero de Teléfono: \_\_\_\_\_

# Números de Teléfono Importantes

	<b>Nombre</b>	<b>Dirección</b>	<b>Teléfono #</b>
Proveedor de atención primaria			
Cardiólogo			
Médico que trata su insuficiencia cardíaca			
Enfermera con práctica médica que trata su insuficiencia cardíaca			
Otro Especialista			
Otro Especialista			
Farmacia			













**Montefiore Einstein  
Center for Heart & Vascular Care**

111 East 210th Street  
Bronx, New York 10467