



INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

GUÍA DE CUIDADOS PARA EL PACIENTE CON INSUFICIENCIA CARDÍACA

GUÍA DE CUIDADOS PARA EL PACIENTE CON INSUFICIENCIA CARDÍACA

Esta información tiene como objetivo informar y educar al paciente, la misma **no reemplaza ni sustituye el consejo médico**. Consulte con su médico ante cualquier duda.

VIVIENDO CON INSUFICIENCIA CARDÍACA¹

+

La insuficiencia cardíaca (IC) es una **enfermedad crónica y progresiva** y constituye la **vía final común** de múltiples patologías cardiovasculares.

+

El número de pacientes con Insuficiencia Cardíaca se encuentra en **aumento** debido a los avances terapéuticos y al aumento en la expectativa de vida.

+

Las enfermedades cardiovasculares (**enfermedad coronaria, cerebrovascular e IC**) son las principales causas de mortalidad en el mundo.

+

Los principales desencadenantes de una descompensación son la **mala adherencia al tratamiento** (suspensión de algún medicamento), la **trasgresión alimentaria** (como comer con sal) y la **discontinuación** del seguimiento médico (no asistir a controles periódicos).

+

La Insuficiencia Cardíaca es la principal causa de internación en **pacientes mayores de 65 años**.

DEFINICIÓN

La IC aparece cuando el corazón no puede distribuir la cantidad de sangre que nuestro organismo necesita para funcionar bien².

PRINCIPALES CAUSAS QUE LLEVAN A TENER INSUFICIENCIA CARDÍACA²



Enfermedad de las arterias del corazón
(arterias coronarias)



Enfermedad de las válvulas del corazón



Enfermedad por tóxicos (drogas ilícitas, alcohol, algunos fármacos usados en quimioterapia, etc)



Arritmias (ritmo irregular del corazón)



Anemia (por ejemplo: poca cantidad de glóbulos rojos)



Enfermedad de la **glándula tiroides** no controlada o supervisada por especialista



Enfermedad **de Chagas**



Otras causas: cardiopatías congénitas, familiares.

FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Los factores de riesgo cardiovascular (FRCV) son aquellas situaciones que pueden contribuir al desarrollo de la Insuficiencia Cardíaca si no se controlan adecuadamente.

Los factores de riesgo más importantes son: **hipertensión arterial** (presión alta), **diabetes** (glucemia o azúcar en sangre elevada), **dislipemia** (colesterol alto), **sobrepeso/obesidad**, **sedentarismo**, **estrés**, **tabaquismo**, **enolismo** (consumo elevado de alcohol), entre otros².

DIAGNÓSTICO

Existen muchos estudios complementarios útiles para el diagnóstico de la IC: **análisis de sangre, electrocardiograma, eco-Doppler cardíaco, resonancia magnética, cateterismo cardíaco** (permite conocer si existen obstrucciones en las arterias del corazón), **Holter** (permite saber cuál es el ritmo cardíaco y si existen arritmias), **test de la caminata de los 6 minutos, test de ejercicio cardio-pulmonar, ergometría**, entre otros.

Es importante el seguimiento por un Servicio de Insuficiencia cardíaca y de los diferentes especialistas que usted necesite (un abordaje multidisciplinario)².

SIGNOS Y SÍNTOMAS FRECUENTES^{1,2}

Los signos y síntomas más frecuentes son aquellos que aparecen como consecuencia de la retención de líquidos.



Edemas (hinchazón):
principalmente en **miembros inferiores**.



Falta de aire
(disnea).



Fatiga o
cansancio muscular



Tos seca y/o imposibilidad
de permanecer en
posición horizontal.

SIGNOS DE ALERTA



Dolor de pecho o
palpitaciones.



Falta de aire en reposo
o a mínimos esfuerzos.



Aumento de peso
repentino (2 Kg en 3 días o
más de 3 Kg en 5 días).



Mareos o pérdida
de la conciencia.



Saciedad precoz,
falta de apetito o náuseas

TRATAMIENTO MÉDICO

Hay fármacos específicos que son utilizados para el tratamiento de la IC.

Ellos mejoran el funcionamiento del corazón y reducen los síntomas, el ejercicio que usted pueda realizar y la calidad de vida. Reducen el riesgo de hospitalizaciones y en muchos casos, mejoran la sobrevida.

Siempre consulte con su médico en relación a los fármacos que toma.

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES^{3,4}

I MEDICACIÓN⁵

+
No abandone nunca el tratamiento

+
Ante cualquier duda **consulte a su equipo de IC**

+
No modifique las dosis salvo indicación médica

+
Mantenga un **listado actualizado** de los medicamentos que consume

+
Además de la medicación existen **dispositivos** (marcapasos, resincronizador, desfibrilador) que pueden ser requeridos junto al tratamiento farmacológico.

I CUIDADO PERSONAL

+
Su equipo de IC lo guiará, **pero usted es el protagonista**

+
Controle su peso a diario (en ayunas y sin ropa) utilizando la misma balanza

+
Supervise su presión arterial (TA) y **frecuencia cardíaca** (FC, pulsaciones)

+
Controle la presión arterial y frecuencia cardíaca sobre todo ante la aparición de nuevos síntomas o cambios de medicación

+
Consulte de inmediato ante la **presencia de signos de alerta**

+
Una **hoja de registro** (FC, TA, peso) puede ser útil en el seguimiento

+
Es importante un **adecuado descanso**. Consulte si presenta trastornos del sueño.

I NUTRICIÓN

+
Mantenga una **dieta completa, adecuada, suficiente y equilibrada**

+
Reduzca el consumo de sal (se recomienda 2g/día = 1 cucharada de café)

+
Controle la ingesta de líquidos (**1,5 a 2 litros diarios**)

+
Evite el consumo de tabaco o **sustancias tóxicas**

+
Evite el consumo de **alcohol**

+
Elija alimentos frescos como **frutas, verduras y legumbres**

+
Consuma **carnes magras** (preferiblemente blancas: pollo, pescado)

+
Evite el consumo elevado de **harinas** y productos procesados

+
Un **nutricionista** puede ayudarlo a adaptar la dieta a sus preferencias

+
Mantenga un peso adecuado

I ACTIVIDAD FÍSICA Y REHABILITACIÓN CARDIOVASCULAR⁶⁻⁹

+
Mantenerse activo le ayudará a **mejorar su tolerancia al ejercicio**

+
Consulte a su médico sobre las actividades que prefiere

+
Se recomienda el ejercicio aeróbico regular (caminar, andar en bicicleta, nadar), **150 minutos semanales**.

+
Le ayudará a **mejorar su calidad de vida** y reducir las internaciones por IC

+
En ciertos casos se recomienda iniciar actividad física supervisada dentro de un **Programa de Rehabilitación Cardiovascular**

I PREVENCIÓN DE INFECCIONES

+
Esquema de **vacunación completo** (consulte a su equipo de IC)

+
Adecuado **lavado de manos**

+
Utilice **agua potable** para su consumo, preparación de comida y uso personal

+
Ventile los ambientes y mantenga una libre circulación de aire



I ACTIVIDAD LABORAL Y ACOMPAÑAMIENTO SOCIAL Y FAMILIAR

+
Es importante que cuente con un **acompañamiento psicológico**

+
Mantenga una **vida social activa**

+
Su **familia y amigos pueden ayudarlo** a reincorporarse a sus actividades

+
Continúe su actividad laboral o adapte la misma a sus circunstancias

PREGUNTAS FRECUENTES¹⁻⁴

¿PUEDO MANTENER RELACIONES SEXUALES SI TENGO IC?

La actividad física es beneficiosa para pacientes con IC, al igual que una vida sexual activa. Pueden presentarse alteraciones en la función sexual. Si ello ocurre consulte al especialista.

¿SE PUEDEN REALIZAR VIAJES SI PADEZCO DE IC?

Puede realizar viajes siempre que se encuentre clínicamente estable. Recuerde tener siempre con usted la medicación indicada y el listado actualizado con las dosis de la misma.

¿PUEDO CONDUCIR AUTOMÓVILES SI PRESENTO IC?

Es recomendable la consulta con su equipo de IC para evaluar su situación en particular.

ANTICOAGULACIÓN: ¿QUÉ PRECAUCIONES DEBO TENER?

Si usted se encuentra anticoagulado, se recomienda evitar actividades de riesgo.
Recuerde realizar el seguimiento con su hematólogo.

ODONTOLOGÍA: ¿QUÉ PRECAUCIONES DEBO TENER?

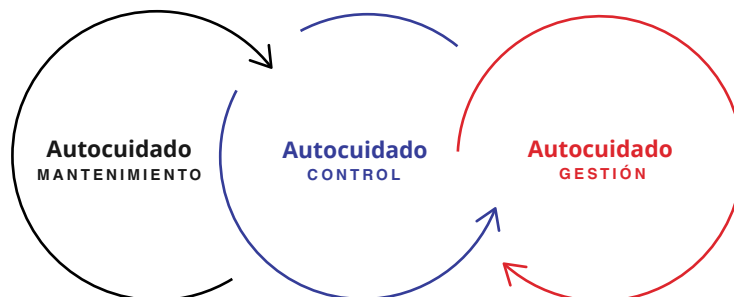
Recuerde consultar siempre a su equipo de IC ante la necesidad de un procedimiento odontológico. Debe tenerse **especial cuidado en el tipo de anestesia** utilizada. Evitar recomendaciones de agregar o modificar tratamientos.



Contar con información clara y precisa ayudará al paciente y a su familia/cuidador a lograr un mejor control de la enfermedad, aumentado la adherencia a las indicaciones médicas, previniendo complicaciones y mejorando la calidad de vida.

RESUMEN - AUTOCUIDADO DEL PACIENTE CON IC

El autocuidado se base en 3 **conceptos claves**⁴:



EL MANTENIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

Son las acciones realizadas por las personas con enfermedades crónicas **para mantener la estabilidad** tanto física como emocional, a través del autocuidado.

Restringir el **consumo de sodio y líquidos**

Limitar el **consumo de alcohol**

Vacunación

Mantenerse **activo físicamente**

Mantener una **rutina de descanso** saludable

No fumar ni consumir drogas

Organizar un **tiempo libre** de recreación

EL MONITOREO DEL AUTOCUIDADO

Es el proceso de observarse para reconocer cambios en signos y síntomas.

Falta de aire/disnea, hinchazón o edemas

Dolor de pecho

Disminución del apetito/nauseas

Fatiga/cansancio

Tos/respiración con silbido

Peso diario (preferentemente en ayunas)

Presión arterial y pulso

Fiebre

Estado de ánimo o síntomas de tristeza por tiempos prolongados

LA GESTIÓN DEL AUTOCUIDADO

Es la respuesta a los signos y síntomas cuando se presenten.

Ajustar la **dosis de diuréticos**

Ajustar la **dosis de otros medicamentos**

Adaptar el **nivel de actividad**

Adaptar la **dieta**

Solicitar apoyo

Consultar a un profesional de la salud

Guía para el monitoreo y toma de conducta en el autocuidado del paciente con IC⁴:



VERDE ZONA SEGURA

Controle sus síntomas

Sin cambios en la respiración

Sin edemas/hinchazón en las piernas ni en el abdomen

Sin nuevos síntomas adicionales (como mareos, o ritmo cardíaco acelerado)

Peso estable/ no registra cambios de peso

Está tan activo como de costumbre

Continúe pesándose diariamente, tome la medicación como se le prescribió, asegúrese de cumplir con sus citas médicas



AMARILLO ZONA DE RIESGO

Busque ayuda para evitar complicaciones y una posible internación hospitalaria

Se le dificulta respirar más de lo habitual o se agrava al acostarse/lo despierta durante la noche

Las piernas o el abdomen se edematizan/hinchan cada vez más

Se presentan nuevos síntomas que pueden estar relacionados con su problema cardíaco

Su peso aumentó 2 kg o más en 2-3 días

Le han cambiado la medicación y el médico de seguimiento lo desconoce

Continúe pesándose diariamente, tome la medicación prescrita, siga los consejos del equipo de especialistas en cuanto a modificar medicación y asegúrese de tener cualquier análisis de sangre solicitado



ROJO ZONA DE ALERTA

Contáctese inmediatamente con su médico de seguimiento o acuda a emergencias

Dificultad constante para respirar incluso al descansar

Inicio reciente de dolor en el pecho, que no se alivia con medicación

Frecuencia cardíaca acelerada/ palpitaciones persistentes, ya sea con síntomas o sin ellos (en períodos de reposo)

Se ha desmayado o siente que podría desmayarse

