

AUTOCUIDADO EN
INSUFICIENCIA CARDÍACA

GUIDA *de tu* CORAZÓN

Siguiendo unas sencillas recomendaciones de autocuidado ayudarás a controlar mucho mejor los síntomas de tu insuficiencia cardíaca.



TENGO INSUFICIENCIA CARDÍACA Y ME CUIDO PORQUE... EVITO LO QUE ME DAÑA

El consumo de **tabaco, narcóticos, y el exceso de alcohol y cafeína** es perjudicial para la salud, especialmente en personas con insuficiencia cardíaca:



Alcohol

Beber alcohol es tóxico para el corazón. Se relaciona con aumento de la presión arterial y arritmias cardíacas.^{1,2}

Si se consume con anticoagulantes (como la warfarina) aumenta el riesgo de hemorragias.³

La insuficiencia cardíaca debida al alcohol conlleva a tasas de mortalidad de hasta un 80% en 10 años.⁴



Cafeína

Consumir cantidades excesivas de cafeína puede **causar un ritmo cardíaco anormal.**⁵



Tabaco

El tabaco está desaconsejado en cualquier presentación, incluso las formas de tabaco sin humo. Su consumo **empeora los síntomas de la insuficiencia** cardíaca dañando los vasos sanguíneos y bloqueando las arterias.¹



Narcóticos

El consumo de drogas como cocaína o marihuana puede aumentar el ritmo cardíaco, la probabilidad de **sufrir un infarto, y causar constricción** de los vasos sanguíneos.⁶

1. AARP. Los 10 peores hábitos para tu corazón. Disponible en: <https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2021/habitos-poco-saludables-para-el-corazon.html>. Fecha de acceso: febrero 2023. **2.** Fundación Española del Corazón (FEC). ¿Por qué el consumo de alcohol es perjudicial para mi corazón? Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/dudas/600-¿por-que-el-alcohol-es-perjudicial-para-mi-corazon.html>. Fecha de acceso: febrero 2023. **3.** WebMD. How Alcohol Affects Heart Failure. Disponible en: <https://www.webmd.com/heart-disease/heart-failure/features/alcohol-heart-failure>. Fecha de acceso: febrero 2023. **4.** Shaaban A, et al. Alcoholic Cardiomyopathy. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan. **5.** CardioSmart. Despite Concerns Caffeine is Safe for Patients with Heart Failure. Disponible en: <https://www.cardiosmart.org/news/2016/10/despite-concerns-caffeine-is-safe-for-patients-with-heart-failure>. Fecha de acceso: febrero 2023.



EVITANDO LO QUE ME DAÑA, CONSIGO...

Las personas que **consiguen dejar de fumar y consumir narcóticos, así como limitar el consumo de alcohol y cafeína tienen muchas más probabilidades de vivir mejor y durante más tiempo** que las que no lo hacen.⁵

- **Limito el consumo de alcohol** a no más de una copita al día de vino o cerveza si soy mujer y dos copitas al día si soy hombre.^{1,6,7}
- **Limito el consumo de cafeína** a no más de 3 tazas al día (café y bebidas a base de cola).^{5,8}
- **No consumo** ningún tipo de **tabaco**.^{1,8,9}
- **No consumo** ningún tipo de **narcótico**.¹⁰

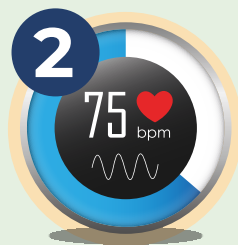
5. European Society of Cardiology (ESC). Adaptar sus hábitos de vida. Disponible en: <https://www.heartfailurematters.org/es/lo-que-puede-hacer-usted/adaptar-sus-habitos-de-vida/>. Fecha de acceso: febrero 2023. **6.** ESC. Adaptar la dieta: alcohol. Disponible en: <https://www.heartfailurematters.org/es/lo-que-puede-hacer-usted/adaptar-la-dieta-alcohol/>. Fecha de acceso: febrero 2023. **7.** Andersson C, et al. Alcohol Intake in Patients With Cardiomyopathy and Heart Failure: Consensus and Controversy. *Circ Heart Fail.* 2022;15(8):e009459. **8.** CardioAlianza. ¿Cómo influye la alimentación en el control de los síntomas de la insuficiencia cardíaca? Disponible en: https://cardioalianza.org/wp-content/uploads/2018/09/GUIA-WEB-Insuficiencia-cardiaca-y-alimentación_v6.pdf. Fecha de acceso: febrero 2023. **9.** ESC. Tabaquismo. Disponible en: <https://www.heartfailurematters.org/es/vivir-con-insuficiencia-cardiaca/tabaquismo/>. Fecha de acceso: febrero 2023. **10.** Comunidad de Madrid. Anexo 5F: Hábitos o situaciones perjudiciales. Disponible en: https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/chas/anexo_5f_habitos_y_situaciones_perjudiciales.pdf. Fecha de acceso: febrero 2023. fe-for-patients-with-heart-failure. Fecha de acceso: febrero 2023.

TENGO INSUFICIENCIA CARDÍACA Y ME CUIDO PORQUE... PLANIFICO MIS VIAJES



En caso de un **viaje largo**, priorizo hacerlo en **avión o tren** para evitar estar mucho tiempo sentado.^{1,2}

9 CONSEJOS PARA VIAJAR CON INSUFICIENCIA CARDÍACA:



2 Si tengo un dispositivo implantado (marcapasos, TRC, DAI), mejor avisar al aeropuerto para evitar pasar por el arco de seguridad.¹



3 Si me lo aconseja el médico, **llevaré medias elásticas** para prevenir los coágulos sanguíneos.¹



6 Por si hay retrasos o imprevistos, mejor **llevar todos mis medicamentos en el equipaje de mano y en cantidad suficiente** más una reserva.³



7 Seguiré mi dieta para evitar complicaciones de mi condición. Me puedo llevar ciertos alimentos si me es conveniente.⁴



4 Ando por la cabina del avión para evitar que se me hinchen los tobillos durante vuelos más largos.¹



5 Un ligero cambio en el nivel de oxígeno no supone un problema para la insuficiencia cardíaca controlada y estable.¹



8 He de vigilar mis síntomas si viajo a un país cálido y ajustar mi consumo de líquidos y diuréticos.^{4,5}



9 Es mejor llevar una lista con mis medicamentos. En caso de urgencia se la mostraré al médico o farmacéutico.^{2,5}

DAI: desfibrilador automático implantable; TRC: terapia de resincronización cardíaca (implante resincronizador cardíaco).

1. European Society of Cardiology (ESC). Viajar en avión. Disponible en: <https://www.heartfailurematters.org/es/vivir-con-insuficiencia-cardiaca/viajar-en-avion/>. Fecha de acceso: febrero 2023. **2.** Escuela de Salud La Rioja. Hábitos y estilo de vida para el paciente con insuficiencia cardíaca. Disponible en: <https://escuelapacientes.riojasalud.es/enfermedades-corazon/educacion-pacientes/432-habitos-y-estilo-de-vida-para-el-paciente-con-insuficiencia-cardiaca>. Fecha de acceso: febrero 2023.

3. ESC. Tomar los medicamentos durante las vacaciones. Disponible en: <https://www.heartfailurematters.org/es/vivir-con-insuficiencia-cardiaca/tomar-los-medicamentos-durante-las-vacaciones/>. Fecha de acceso: febrero 2023. **4.** ESC. Seguir la dieta durante las vacaciones. Disponible en: <https://www.heartfailurematters.org/es/vivir-con-insuficiencia-cardiaca/seguir-la-dieta-durante-las-vacaciones/>. Fecha de acceso: febrero 2023. **5.** ESC. En caso de una urgencia durante las vacaciones. Disponible en: <https://www.heartfailurematters.org/es/vivir-con-insuficiencia-cardiaca/en-caso-de-una-urgencia-durante-las-vacaciones/>. Fecha de acceso: febrero 2023.

TENGO INSUFICIENCIA CARDÍACA Y ME CUIDO PORQUE... PROTEJO MI SALUD MENTAL

Ante un diagnóstico de insuficiencia cardíaca es normal experimentar en algún momento **ansiedad, ira, tristeza o depresión**.^{1,2}



ANSIEDAD³

Soy **incapaz de relajarme**. Me siento **tenso, con miedo y preocupación**.



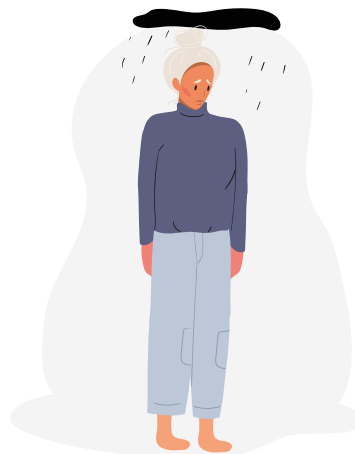
IRA⁴

Tengo un **enfado intenso e incontrolado**, acompañado de **expresiones exageradas**.



TRISTEZA^{5,6}

Estoy **infeliz**, tengo ganas de **llorar** y he **perdido el interés** en mis actividades. La vida continúa, **es un estado pasajero**.



DEPRESIÓN^{7,8}

Me siento **inútil o desesperado**. No estoy motivado y tengo **pensamientos autolesivos**. La vida se paraliza, **es un estado duradero**.

MEDIDAS PARA MEJORAR MI SALUD MENTAL:^{1,2}

- Hablar de mis sentimientos con alguien en quien confíe.
- Seguir mi plan de tratamiento.
- Controlar el estrés.
- Hacer ejercicio con regularidad.
- Participar en actividades que me relajan: meditación, senderismo, cocinar, juegos de mesa...
- Consultar las asociaciones de pacientes que hay en mi ciudad.
- Considerar la posibilidad de unirme a un grupo de apoyo.

Si estoy con mucha depresión, ansiedad, o no mejoro, hablaré con mi médico, enfermera o psicólogo.



¹. European Society of Cardiology (ESC). Sus emociones. Disponible en: <https://www.Heartfailurematters.Org/es/vivir-con-insuficiencia-cardiaca/sus-emociones/>. Fecha de acceso: febrero 2023. ². AARP. Los 10 peores hábitos para tu corazón. Disponible en: <https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2021/habitos-poco-saludables-para-el-corazon.html>. Fecha de acceso: febrero 2023. ³. National Health Service (NHS). Anxiety, fear and panic. Disponible en: <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/>. Fecha de acceso: febrero 2023. ⁴. American Psychological Association (APA). Rage. Disponible en: <https://dictionary.apa.org/rage>. Fecha de acceso: febrero 2023. ⁵. APA. Sadness. Disponible en: <https://dictionary.apa.org/sadness>. Fecha de acceso: febrero 2023. ⁶. Berkeley Well-Being Institute. Sadness: Definition, Causes, & Related Emotions. Disponible en: <https://www.berkeleywellbeing.com/sadness.html>. Fecha de acceso: febrero 2023. ⁷. NHS. Low mood, sadness and depression. Disponible en: <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/low-mood-sadness-depression/>. Fecha de acceso: febrero 2023. ⁸. National Public Radio (NPR). If You're Often Angry Or Irritable, You May Be Depressed. Disponible en: <https://www.npr.org/sections/health-shots/2019/02/04/689747637/if-youre-often-angry-or-irritable-you-may-be-depressed>. Fecha de acceso: febrero 2023.

TENGO INSUFICIENCIA CARDÍACA Y ME CUIDO PORQUE... ME TOMO CORRECTAMENTE LA TENSIÓN



¿QUÉ ES LA TENSIÓN ARTERIAL?

Es la **presión que ejerce el corazón** sobre las arterias para que éstas conduzcan la sangre.¹

VALORES DE LA TENSIÓN ARTERIAL

El valor máximo se obtiene en cada contracción del corazón (sístole) y el mínimo con cada relajación (diástole).

Por ejemplo: 120/80 mmHg.¹

	Tensión arterial		
	BAJA	ÓPTIMA	NORMAL
Sistólica	Menos de 90	Menos de 120	Menos de 130
Diastólica	Menos de 60	Menos de 80	Menos de 80

MEDICIÓN CORRECTA DE LA TENSIÓN ARTERIAL:^{2,3}

- Uso un **tensiómetro** (instrumento para medir la tensión arterial).
- Evito hacer la medición justo después de: comer, ejercitarme, beber alcohol o café.
- **Reposo al menos 5 minutos** antes de la medición.
- **Repito** la medición para validarla.
- Elijo el **mejor momento**: al levantarme por la mañana.



Tengo un buen control cuando mis valores están por debajo de 130/80 mmHg.^{4,5}

¹. Fundación Española del Corazón (FEC). Presión arterial. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/hipertension-tension-alta.html>. Fecha de acceso: febrero 2023. ². Organización Panamericana de la Salud (OPS). Medición de la presión arterial. Disponible en: <https://www.paho.org/es/hearts-americanas/hearts-americanas-medicion-presion-arterial>. Fecha de acceso: febrero 2023. ³. Escuela de Salud La Rioja. Hábitos y estilo de vida para el paciente con insuficiencia cardíaca. Disponible en: <https://escuelapacientes.riojasalud.es/enfermedades-corazon/educacion-pacientes/432-habitos-y-estilo-de-vida-para-el-paciente-con-insuficiencia-cardiaca>. Fecha de acceso: febrero 2023. ⁴. Gorostidi M, *et al*. Guía práctica sobre el diagnóstico y tratamiento de la hipertensión arterial en España, 2022. Sociedad Española de Hipertensión - Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA). Hipertens Riesgo Vasc. 2022;39(4):174-194. ⁵. Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC). Guía para el abordaje de la hipertensión: documento de consenso multidisciplinar. Disponible en: https://www.semng.es/images/2022/Documentos/GUIA_ABORDAJE_HIPERTENSION_SEFAC.pdf. Fecha de acceso: febrero 2023.

TENGO INSUFICIENCIA CARDÍACA Y ME CUIDO PORQUE... CONTROLLO MI PESO Y FRECUENCIA CARDÍACA

¿CÓMO SABER MI FRECUENCIA CARDÍACA (PULSO)?

ES BASTANTE FÁCIL MEDIR EL PULSO EN CASA:¹



Usar un **cronómetro digital o reloj** con segundero.



Buscar un lugar tranquilo, **sentarse y esperar unos 10 minutos** (para obtener el pulso en reposo).



Medir el pulso colocando suavemente **dos dedos en la parte interna de la otra muñeca**, por debajo del pulgar, y **contar los latidos durante 30 segundos** (no usar el pulgar ya que se podría notar el propio pulso).



Multiplicar por dos la cifra obtenida.



El **pulso en reposo** suele oscilar entre 60 y 100 latidos por minuto.

¿POR QUÉ CONTROLAR MI PESO?^{2,3}

Para que el corazón no tenga que hacer trabajo extra es importante mantener un peso normal. Si existe sobrepeso u obesidad es necesario primero reducir el peso y después controlarlo.

Un **aumento muy rápido de peso** probablemente esté indicando una **acumulación de líquidos** (ganar más de 2 kg en 2-3 días es un signo de alarma).

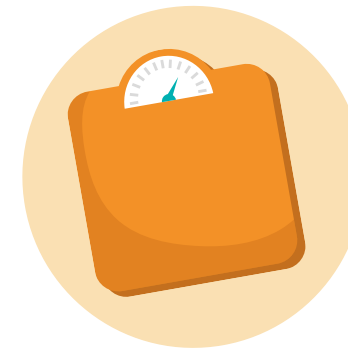
Lo mejor es pesarse a diario:^{2,3}

• Siempre en la misma báscula.

• Desnudo o con la misma ropa ligera.

• En ayunas.

• Después de orinar.



¹. European Society of Cardiology (ESC). Tomarse la tensión arterial y medirse la frecuencia cardíaca (pulso). Disponible en: <https://www.heartfailurematters.org/es/lo-que-puede-hacer-usted/tomarse-la-tension-arterial-y-medirse-la-frecuencia-cardiaca-pulso/>. Fecha de acceso: febrero 2023. ². European Society of Cardiology (ESC). Aumento rápido de peso. Disponible en: <https://www.heartfailurematters.org/es/signos-de-alarma/aumento-rapido-de-peso/>. Fecha de acceso: febrero 2023. ³. Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI). Insuficiencia cardíaca. Disponible en: <https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/insuficiencia-cardiaca>. Fecha de acceso: febrero 2023.

TENGO INSUFICIENCIA CARDÍACA Y ME CUIDO PORQUE... CONOZCO LOS SIGNOS DE ALARMA

¡ANOTADO!

Tengo presente que...

Si experimento **dolor agudo en el tórax**, con una **falta de aire repentina** acompañada de **expectoración rosácea**, **desmayos** (pérdida de conciencia), **debilidad o fatiga extrema**, o **ritmo cardíaco rápido o irregular** (palpitaciones), debo acudir a un servicio de urgencias.^{1,2}

DOLOR TORÁCICO



El dolor originado por problemas cardíacos suele notarse en el **pecho**, y está asociado a síntomas típicos como:

- Malestar general o digestivo.
- Sensación de **presión en el pecho**.
- Sensación de **tener gases**.

DISNEA O FALTA DE AIRE



La **disnea** es **frecuente** en los pacientes con **insuficiencia cardíaca** y puede aparecer cuando se **realizan esfuerzos** o, a veces incluso, **estando estirado**, pudiéndose aliviar, en este último caso, utilizando almohadas para estar más incorporado.

MAREOS Y DESMAYOS



Los **mareos** o la **pérdida de consciencia** pueden ocurrir por una **reducción del flujo sanguíneo al cerebro** cuando el **ritmo cardíaco no es normal** o cuando el **corazón no puede bombear suficiente sangre al cerebro**.

PALPITACIONES



Las **palpitaciones** consisten en la **percepción de los latidos del corazón**; éstos pueden sentirse como **golpes, aleteo, latidos rápidos** o **sensación de ausencia de algún latido**.

TOS



Es posible **experimentar tos o sibilancias** (ruido similar a un silbido o una respiración fatigosa) **persistentes** por **acumulación de líquido en los pulmones**.

AUMENTO DE PESO



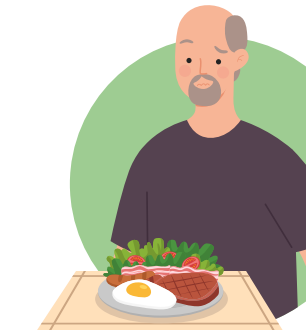
La **retención de líquidos** puede causar **cambios bruscos de peso**.

HINCHAZÓN EN PIES, TOBILLOS O ABDOMEN



La **insuficiencia cardíaca** puede provocar que el **flujo de sangre a los riñones no sea suficiente** y se produzca **retención de líquidos por disminución de la orina**. Esta **hinchazón** suele localizarse en las **piernas, los tobillos** o el **abdomen**.

FALTA DE APETITO/NÁUSEAS



La **acumulación de líquidos en el hígado** y el **aparato digestivo** puede **dificultar la digestión** y dar lugar a una **sensación de "estar lleno"**.

10 PREGUNTAS FRECUENTES¹

1 ¿LA INSUFICIENCIA CARDÍACA ES FRECUENTE?

Puede manifestarse a cualquier edad, pero su frecuencia aumenta claramente al envejecer. Afecta a un 7 % de las personas de 75 a 84 años y al 15 % en mayores de 85 años. Es la causa más frecuente de hospitalización en las personas mayores de 65 años.

2 ¿LA INSUFICIENCIA CARDÍACA ES GRAVE?

Es una **enfermedad frecuente, grave y posiblemente progresiva**. En muchos casos, los síntomas se mantienen estables durante bastante tiempo (meses o años) antes de empeorar.

3 ¿LA INSUFICIENCIA CARDÍACA SE PUEDE CURAR?

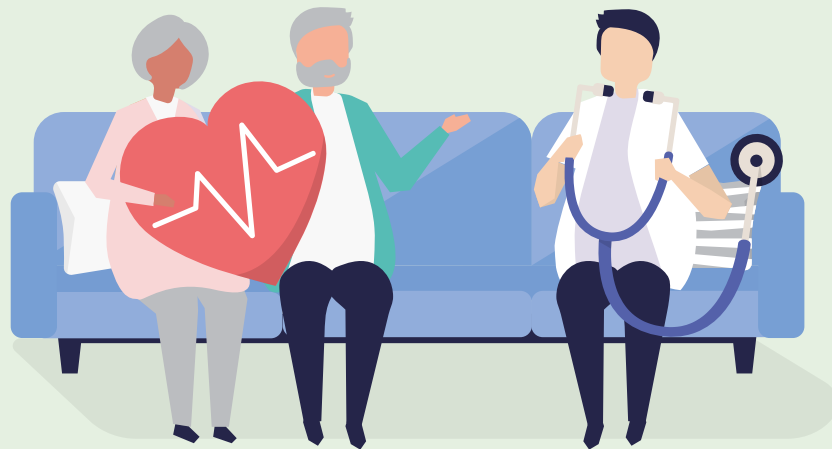
Un tratamiento meticuloso **alivia los síntomas, mejora el pronóstico** y prolonga la vida.

4 ¿CUÁNTO TIEMPO VIVIRÉ CON INSUFICIENCIA CARDÍACA?

Siguiendo el **plan terapéutico** e introduciendo sencillas modificaciones en los hábitos de vida, se puede vivir más tiempo, sentirse mejor y hacer más cosas.

5 ¿CUÁNDO DEBO SOLICITAR AYUDA MÉDICA URGENTE?

Cuando existen signos de alarma o un empeoramiento de los síntomas hay que **acudir al médico** o a un servicio de urgencias.



6 ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN SOBRE RECETAS SALUDABLES?

Al cambiar el **tipo de alimentación**, a veces resulta difícil saber por dónde empezar. Aquí hay dos sitios web útiles que tienen buenas recetas saludables para el corazón:



Fundación Española del Corazón



Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica

7 ¿QUÉ TIPOS DE EJERCICIO SON SEGUROS?

Cualquier **actividad física ligera beneficiosa** a la mayoría de las personas con insuficiencia cardíaca. Caminar es una buena actividad con la que empezar. Por regla general, uno debe ser capaz de hablar mientras hace ejercicio. Si no es así, es probable que se esté excediendo.



8 ¿TENDRÉ QUE TOMAR MEDICAMENTOS EL RESTO DE MI VIDA?

Es probable que se necesite **tomar medicamentos** para la insuficiencia cardíaca durante el resto de la vida. No todas las personas que la padecen necesitan tomar los mismos medicamentos. Los medicamentos adecuados dependerán de **los síntomas, salud general y estilo de vida**.

9 ¿PODRÉ HACER VIDA NORMAL DESPUÉS DE QUE ME IMPLANTEN UN DISPOSITIVO?

Estos dispositivos no solo alivian los síntomas, sino que se ha demostrado que **aumentan la supervivencia a largo plazo**. Cada vez son más pequeños y eficientes, y tienen baterías más duraderas. Se colocan bajo la clavícula para que no se vean por fuera del cuerpo. La mayor parte de estos dispositivos requiere vigilancia anual.

10 ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS APOYO?

Algunas personas consideran útil hablar de sus sentimientos y problemas con otras personas que tienen problemas y experiencias similares. Se puede consultar en la **fundación cardíaca local o nacional** (<https://cardioalianza.org/conocenos/organizacion/>) para obtener información acerca de la disponibilidad de estas asociaciones.

EL MOMENTO DE CUIDARTE es AHORA



Reduce el consumo
de **alcohol** y
deja el **tabaco**



Planifica tu viaje
según necesidad



Pide ayuda si
**sufres ansiedad
o depresión**



Haz un **seguimiento**
de tu **tensión
arterial**



ASOCIACIONES DE PACIENTES

En caso de que necesites más información, por favor consulta a tu médico, enfermera o farmacéutico.

También puedes contactar con alguna **asociación de pacientes**, ya que impulsan iniciativas de educación sanitaria que fomentan el autocuidado, mejorando así la calidad de vida de los pacientes.

Encuentra aquí tu asociación de
pacientes más cercana:

[www.cardioalianza.org/conocenos/
organizacion](http://www.cardioalianza.org/conocenos/organizacion)

