

# Viviendo con Insuficiencia Cardíaca: Creando una Red de Apoyo

Vivir todos los días con insuficiencia cardíaca puede ser un desafío

Es posible que se sienta frustrado, deprimido, triste, estresado y enojado. Esta es una reacción normal al enfrentar una enfermedad seria.

Pero no tiene que pasar por esto solo. Busque apoyo para ayudarlo a enfrentar la insuficiencia cardíaca en los retos diarios que puede traer.

Los pacientes con insuficiencia cardíaca que cuentan con buenas redes de apoyo pueden reducir y hasta prevenir la depresión

*“Básicamente somos motivadores para cada uno. Somos muy afortunados porque sabemos que es necesario el apoyo para ganarle a algo como la insuficiencia cardíaca. Debes de contar con el apoyo de tu familia.”*

Su familia y amigos le ayudan.

Dícales cómo se siente y cuando necesita ayuda.

Hablar sobre la insuficiencia cardíaca puede hacer que usted y sus seres queridos se sientan mucho mejor.

A veces si tiene control de su futuro puede ayudarlo a sentirse más fuerte.

Creando un récord diario de sus síntomas puede ayudar a ser un miembro activo de su propio tratamiento.

También puede ayudar a hacer una Directivas Avanzadas con sus seres queridos para darle paz mental.

La directiva avanzada es un documento escrito que detalla el tipo de atención médica que usted desearía cuando usted ya no sea capaz de decirlo.

Hable sobre posibles opciones de tratamiento con su profesional médico y sus seres queridos.

Cuando tome decisiones, nombre a un miembro familiar o amigo cercano para que se asegure de cumplir sus deseos.

Esto no es un tema fácil, pero es algo muy importante para todos, tengan o no tengan insuficiencia cardíaca. Puede evitar que su familia tome decisiones difíciles más adelante, y darle a usted paz mental.

# Viviendo con Insuficiencia Cardíaca: Creando una Red de Apoyo

Unirse a grupos de apoyo es buena idea también. Podrá hablar con personas que también tienen insuficiencia cardíaca.

También podrán ofrecerle apoyo, tips para vivir con insuficiencia cardíaca y escucharlo cuando lo necesite. Ellos saben por lo que está pasando.

*“Es bueno poder preguntarles, ‘¿Cómo hacen esto? ¿Como lo logran todos los días?’”*

Hable con su equipo médico sobre grupos de apoyo cercanos a usted o en línea.

Puede unirse al Grupo de Apoyo del American Heart Association en [supportnetwork.heart.org](http://supportnetwork.heart.org)

Su equipo médico también puede apoyarlo.

Cuando tenga una pregunta sobre directivas avanzadas, su plan de tratamiento, medicamentos y hasta emociones; hable con ellos. Están disponibles para ayudarlo.

Aunque es normal sentirse frustrado o triste, con desesperación o tristeza que no desaparece puede ser una señal de depresión. Cambios en como duerme, su apetito y peso también pueden ser señales de depresión.

Si nota cualquiera de estos cambios, puede pedir ayuda. La depresión y la ansiedad debido a la insuficiencia cardíaca pueden ser tratadas. Puede obtener ayuda y sentirse mejor.

*“No temas hablar con tu familia. Si sientes cosas similares, no te lo guardes. Habla con alguien, y si lo haces vas a lograr superarlas.”*

Es posible que sienta que está enfrentando frustraciones y retos de la insuficiencia cardíaca usted solo.

No puede sobrellevar esa carga solo. Encuentre un grupo de apoyo cercano a usted. Sus amigos, familia, grupos de apoyo y profesionales médicos están listos para escucharlo y ayudarlo cuando lo necesite. Solo tiene que pedirlo.