

**Su cuidado en casa:
Manejo de la insuficiencia cardiaca**

Narrador

Solo oír que dicen insuficiencia cardíaca puede provocar temor, pero el tener insuficiencia cardíaca no quiere decir que su corazón no funciona o que no se puede hacer algo para mejorarlo. Como le vamos a demostrar mi amigo y yo, las personas con insuficiencia cardíaca pueden vivir bien con seguir tres pasos sencillos: tome su medicina, cuídese y reporte cualquier síntoma que tenga a su doctor o enfermera de inmediato.

Vamos a empezar con saber cuáles son los síntomas de una insuficiencia del corazón. Esto es importante ya que estos síntomas pueden ser una indicación que su insuficiencia cardíaca empeora que su medicina no funciona como debería. Los síntomas pueden presentarse lentamente con la actividad, o de repente después de un infarto cardíaco. Es posible que haya experimentado uno o más de estos síntomas antes de que lo diagnosticaran:

- Tos o falta de respiración con actividad o cuando se acuesta de espaldas o después de dormir
- Inflamación de pies, tobillos o abdomen
- Aumento de peso
- Latido irregular o rápido de corazón
- Sentirse cansado, débil o que se va a desmayar
- Falta de apetito
- Necesita ir al baño con más frecuencia durante la noche

El segundo tip es que debe saber qué medicinas está tomando. Lo más probable es que le hayan dado varias recetas para el tratamiento de su insuficiencia cardíaca. Es importante que tome estas medicinas de la manera recetada, y que sepa los nombres y cómo funcionan. Si no entiende cómo funciona la medicina y cómo tomarla, PREGÚNTELE A SU DOCTOR O FARMECÉUTICO.

También debe reconocer los efectos secundarios posibles que podría tener, como debilidad, mayor falta de respiración o mareos. Si tiene visión doble, sangrado o moretones; todo esto representa una buena razón para llamar a su doctor o enfermera lo antes posible. Asegúrese de decirle al doctor de TODAS las medicinas que está tomando, incluso suplementos y vitaminas. No deje de tomarlas a menos que se lo indiquen de esa manera. Si por cualquier razón no puede tomar su medicina, como por ejemplo si no puede comprarla, debe avisarle al doctor o enfermera. Es posible que lo puedan ayudar.

Antes de salir del hospital, hable con su doctor sobre lo que tiene que hacer si tiene dolor de pecho. Debe saber cuáles medicinas debe tomar para el dolor de pecho, y cuándo llamar al doctor. Hablando de doctores, su doctor querrá verlo al menos cada 3 o 6 meses, para evaluar su corazón, y para llevar un control de otras condiciones, como presión alta o diabetes. Es posible que la cita incluya:

- Un examen físico
- Exámenes de sangre y un ecocardiograma, esta prueba “eco” utiliza ondas de sonido para crear una película de su corazón.

Una de las cosas más importantes que puede hacer si tiene insuficiencia cardíaca, es el cuidarse bien. El aumento de peso, especialmente durante uno o dos días, puede ser una señal que su insuficiencia cardíaca está empeorando. Debe pesarse todas las mañanas, sin ropa y anotar lo que pesa. Si nota un aumento de peso de 2 o más libras en un día, o 5 libras o más en una semana, debe llamar a su profesional médico. Es posible que su cuerpo esté reteniendo líquidos, este es un síntoma que su insuficiencia cardíaca pudiera estar empeorando.

Hablando de peso, si tiene sobrepeso, es posible que tenga que bajar unas cuántas libras. Si tiene peso adicional, esto causa que su corazón trabaje más duro. Cambios diarios de lo que come y el nivel de actividad que tenga, pueden ser de ayuda. Si le cuesta trabajo bajar de peso, podría consultar a un nutriólogo. Aún si no tiene sobrepeso, el ser activo es importante para ayudar a fortalecer su corazón. Pídale a su doctor o enfermera que le dé cita en un centro de rehabilitación cardíaca, para aprender cuáles

ejercicios son los mejores para usted. Es posible que le pidan que se tome la presión y el pulso en casa. Debe preguntar cuáles resultados son normales para que sepa cuándo debe llamar al doctor si no lo están.

Mayoría de las personas necesitan reducir la sal en su dieta. No ponga el salero en la mesa, y trate de comer bastantes frutas, verduras, granos enteros y otros alimentos saludables. Lea las etiquetas y escoja alimentos bajos en sodio y sin azúcar agregada. Un dietista puede ayudarlo a planear sus comidas. Algunas personas, no todas, tienen que reducir la cantidad de líquido que toman. Su doctor le va a decir si es necesario hacerlo.

Dele un descanso a su corazón. Trate de dormir entre 7 y 9 horas todas las noches. Si se despierta con falta de respiración, éste es un síntoma de insuficiencia cardíaca que debe reportar a su equipo de atención médica en la mañana. Si tiene apnea del sueño, y le han dicho que necesita usar un aparato de CPAP, asegúrese de usarlo. Es posible que no tenga la energía que antes tenía. El mejor consejo es, ¡no haga demasiado! Y pida ayuda cuando lo necesite.

Sé que esto parece ser mucho. Pero si está al pendiente de sus síntomas, va a estar bien, si se cuida y toma su medicamento. Ha pasado por mucho. Es hora de ir más despacio y mejorar.