

Guía del paciente con insuficiencia cardíaca incluido en programa de ICC



marinaSalud

cuidem de tu

Guía del paciente con **Insuficiencia Cardíaca**
incluido en programa de ICC

¿Qué es la Insuficiencia cardíaca (IC)?

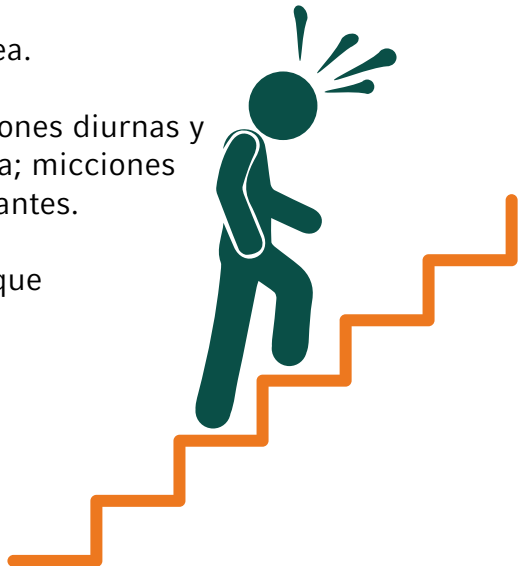
La IC es una situación patológica que aparece cuando el corazón es incapaz, por alguna causa determinada, de expulsar la sangre que le llega en cada ciclo cardíaco en la medida que debería hacerlo. Es decir, nuestro corazón tiene dificultad para realizar su función: proporcionar sangre a todos los órganos y partes de nuestro cuerpo en cantidad suficiente para que éstos funcionen de forma correcta. Como consecuencia, las personas que padecen IC se sienten débiles, cansadas o notan dificultad para respirar. Las actividades diarias, como andar, subir escaleras, cargar con la compra, etc., pueden resultar difíciles de realizar.

Es un problema frecuente que puede afectar a personas de todas las edades, aunque aparece más en personas mayores, debido al mayor desgaste de su corazón y al mayor número de enfermedades que padecen.

Las dos causas más frecuentes de IC son la cardiopatía isquémica y la hipertensión arterial.

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?

- Cansancio o fatiga, intolerancia al esfuerzo.
- Dificultad respiratoria (sensación de falta de aire o de ahogo), que puede aparecer al realizar algún esfuerzo, al estar tumbado, o incluso al dormir. A esta dificultad respiratoria se le llama disnea.
- Taquicardia.
- Hinchazón de pies, tobillos, manos y abdomen.
- Sensación de plenitud precoz tras las comidas, inapetencia.
- Aumento inexplicado de peso.
- Estreñimiento o diarrea.
- Disminución de micciones diurnas y de la cantidad de orina; micciones nocturnas más abundantes.
- Tos seca y constante que empeora en la noche.



Signos de alarma

A pesar de que no es común que presente cambios repentinos en sus síntomas, es importante que sepa reconocer los signos de alarma y que debe hacer si estos se presentan.

Si nota cualquiera de los demás signos siguientes debe ponerse en contacto con su enfermera.

Signos de alarma:

- Ganancia de peso rápida: 1 kilo en un día ó más de 3 en una semana.
- Hinchazón de pies, tobillos o piernas.
- Disminución de la cantidad total de orina.
- Dificultad para respirar sobre todo con ejercicio suave o en reposo.
- Necesidad de aumentar el número de almohadas al dormir.
- Tos irritativa persistente.
- Dolor en el pecho.
- Hinchazón abdominal o dolor abdominal.
- Pérdida de apetito.
- Aumento de la fatiga o sensación continua de cansancio.



¿Qué puede hacer?

En primer lugar hemos de tener en cuenta que, si bien en la mayoría de las ocasiones la IC no puede curarse como tal, sí que puede tratarse de manera efectiva, de modo que podemos mejorar los síntomas y nuestra calidad de vida, así como ralentizar la progresión de la enfermedad y, por lo tanto, mejorar el pronóstico.

En segundo lugar hay que tener en cuenta que el tratamiento de la IC no consiste solamente en “algo” que nos receta el médico, sino en integrar una serie de actitudes y comportamientos junto con la correcta toma de la medicación prescrita, de manera que el propio paciente y su familia entran a formar parte de la estrategia terapéutica de su enfermedad. El tratamiento efectivo depende de la voluntad de verse implicado en controlar la situación de IC. Tanto los enfermos como las familias se convierten, a partir del diagnóstico, en miembros clave del “equipo de salud”, para poder seguir las estrategias más importantes en el tratamiento de la IC. Estas estrategias pueden resumirse en:

- Dieta
- Ejercicio físico
- Cambios en los hábitos y estilo de vida
- Medicación.
- Cirugía y otras técnicas médicas (en los casos en que estén indicadas)

Dieta

Hay que establecer pequeños cambios que a la larga conseguirán grandes resultados, incluso las pequeñas modificaciones en esos hábitos erróneos de alimentación comportarán un cambio muy beneficioso en nuestro estado de salud, bienestar y tranquilidad. Uno de los objetivos fundamentales de la dieta es reducir la obesidad.

La dieta ideal es la dieta mediterránea: aceite de oliva, frutas, verduras y pescado.

A la hora de cocinar, es mucho mejor para su salud usar el microondas, el horno o cocer los alimentos. En caso de tener que freírlos, evite los rebozados y utilice la modalidad "a la plancha"



Sal

Debemos controlar la sal (sodio: Na), favorece la retención de líquidos por lo que, a mayor cantidad de sal, mayor cantidad de líquidos serán los que se acumulen en el organismo y circulen por nuestras venas/arterias. Para bombear estos líquidos "adicionales", el corazón ha de trabajar más fuerte y rápido, y el corazón de las personas con IC no puede hacerlo correctamente. Como consecuencia pueden aparecer edemas (hinchazón) y disnea. Reducir el consumo de sal a menos de 2'5 gramos/día (equivale a una cucharadita de café para todo el día), es un objetivo fundamental.

Consejos para una dieta sin sal

- Cocine sin sal.
- Retire el salero de la mesa.
- Utilice condimentos para mejorar el sabor como ajo, perejil, vinagre, limón y hierbas aromáticas (romero, tomillo...).
- No utilice condimentos que sepan salados como el Avecrem y Starlux.
- Evite comidas con alto contenido en sal. Lea las etiquetas de los ingredientes de los alimentos y busque el contenido de sal.
- Debe saber que todos los alimentos enlatados, congelados, precocinados y comidas rápidas tienen sal.



Alimentos prohibidos por su alto contenido en sal

- Pan y bollería (compre pan sin sal).
- Embutidos: chorizo, salchichón, mortadela, lomo, salchichas tipo Frankfurt, jamón serrano y jamón cocido (tipo York).
- Salsas tipo mayonesa, mostaza o ketchup.
- Leche en polvo y leche condensada.
- Quesos de todos los tipos, salvo el queso fresco del tipo Burgos "sin sal".
- Aperitivos: patatas chips, aceitunas, anchoas y frutos secos.

Grasas

Las grasas saturadas, incluyendo el colesterol, tienen especial afinidad por depositarse en las paredes de las arterias, crear ateromas (placas de grasa y otras sustancias) que pueden obstruir el paso de la sangre y dejar sin aporte sanguíneo alguna zona de nuestro organismo (corazón, pulmones, cerebro, riñones...) y empeorar el funcionamiento del corazón y de los demás órganos.

Alimentos ricos en grasas y colesterol que se deben evitar:

- Embutidos: chorizo, salchichón, mortadela, salchichas tipo Frankfurt, jamón cocido y jamón serrano salvo la parte magra.
- Leche entera. Utilice leche semidesnatada o desnatada.
- Derivados lácteos como mantequilla y todos los quesos. Utilice margarina de girasol ó de maíz en cantidad moderada.
- Productos de pastelería y bollería como las tartas, pasteles, magdalenas, sobaos y croissant.
- Carnes rojas: cerdo, vaca, buey, cordero, pato y vísceras en general (riñones, mollejas, sesos...). Sin embargo puede comer ternera sin grasa, pollo retirando la piel para cocinarlo y conejo. Puede comer todo tipo de pescados incluidos los azules.
- Yema de huevo.
- Fritos y rebozados.



Potasio

Si está tomando diuréticos, es decir medicamentos para orinar más, puede que disminuyan las cifras de potasio en sangre ya que este se elimina por la orina. El potasio es una sustancia esencial para el organismo, es por ello que a veces le recomendarán suplementos de potasio en forma de pastillas, jarabes o a través de alimentos ricos en él como las frutas y verduras frescas (sobre todo kiwi, plátano y tomate crudo). Otras veces ocurre lo contrario, bien por un mal funcionamiento del riñón o bien por tomar medicamentos que elevan el nivel de potasio en sangre, nos podemos encontrar con un exceso de éste y tan malo es para su salud el exceso como el defecto de potasio. La enfermera, a través de un análisis de sangre comprobará de vez en cuando que su nivel es el correcto.

Líquidos

En la IC puede haber retención excesiva de líquidos por parte del organismo, por lo que tenemos que limitar la ingesta de los mismos. En general conviene no beber más de 1,5-2 litros diarios. En esta cantidad no hay que olvidar contar las bebidas que se toman con la medicación ni los caldos u otros alimentos líquidos o semilíquidos (sopa, cubitos de hielo, yogurt, pudín, helados, gelatinas o frutas). Muchas veces están siendo tratados con diuréticos para eliminar la cantidad “adicional” de agua y sodio, y así reducir el esfuerzo del corazón, y su efecto podría verse disminuido con una ingesta excesiva de bebidas.



Cuando tiene la sensación de sed, nuestro cuerpo no necesariamente necesita líquidos. No debemos reemplazar el líquido que los diuréticos están intentando eliminar. Se puede tomar un caramelo sin azúcar para mejorar la sensación de sed y boca seca.

Hay que limitar las bebidas con alcohol, si no se pueden eliminar completamente ya que el alcohol disminuye la capacidad del corazón para contraerse.

El café, el té, la soda, las colas o algunas gaseosas contienen cafeína, que es una sustancia estimulante que puede aumentar el estrés del corazón. Es mejor sustituirlas por bebidas descafeinadas o, mucho mejor, por zumos de frutas naturales.

Las bebidas con gas contienen sal; es mejor sustituirlas por bebidas sin gas. Los zumos de fruta preparados también suelen contener sal; es mejor beber zumos frescos.

Ejercicio físico



Es mejor para las personas que padecen IC mantenerse activas, como regla general, salvo en las situaciones de descompensación. Esto parece una contradicción, pero no es así. El ejercicio moderado realmente puede ayudar al corazón a ponerse “más fuerte”. Los ejercicios físicos incluyen fundamentalmente caminar, andar en bicicleta y nadar. El ejercicio regular mejora los síntomas, ayuda a perder peso y a reducir el nivel de colesterol, mejora la circulación y disminuye el estrés y tensión.

Recomendaciones para realizar ejercicio físico:

- Utilice ropa cómoda y zapatos deportivos con cordones.
- Comience de forma gradual, por ejemplo, caminatas cortas (5- 10 minutos una o dos veces al día) son una buena manera de empezar a hacer ejercicio. Sin embargo, no camine tanto que sienta dolor, molestia, fatiga o mareo. El objetivo puede ser aumentar de manera progresiva hasta andar 30-40 minutos 3-4 veces por semana..
- Establezca días fijos (lunes, miércoles y viernes) de ésta forma se acordará mejor.
- Procure ir acompañado de un familiar o un amigo, siempre será menos aburrido.
- Sea constante. Intente hacer ejercicio siempre a la misma hora, acabará convirtiéndose en una rutina.
- Anote en un calendario o diario lo que camina, la distancia, el tiempo empleado y como se encuentra.
- Si es posible cambie de actividad (andar en bicicleta, nadar) y de recorrido para hacerlo menos monótono.
- Evite los ejercicios bruscos y violentos, así como los deportes de competición o aquellos esfuerzos que le produzcan falta de aire o dolor torácico.
- En términos generales no use el autobús si puede ir caminando, no use el ascensor si puede subir las escaleras andando.



Debemos evitar:

- Realizar cualquier actividad que desencadene dolor torácico, disnea (ahogo) o mareo. Si presenta cualquiera de estos síntomas deténgase de inmediato.
- Desanimarnos si necesitamos detenernos un rato o ir más lentamente de lo que pensábamos inicialmente. Progresivamente iremos ganando capacidad de esfuerzo.
- Hacer ejercicio después de las comidas, cuando hace mucho calor o mucho frío o hay demasiada humedad, o simplemente cuando no nos sentimos bien para realizarlo.
- Practicar ejercicios isométricos que requieran mantener la respiración, agacharse o cambiar bruscamente de actividad.
- Coger pesos importantes.
- Practicar deportes de competición o de contacto físico.



Hábitos diarios y estilo de vida

Vigile su peso. Para ello compre una báscula precisa y úsela todos los días al despertar, después de orinar pero antes de desayunar y vestirse. Anote los resultados en un cuaderno. La retención de líquidos es, a menudo, responsable de muchos de los síntomas de la IC. Cuando se retienen líquidos, el peso aumenta de forma rápida en muy pocos días.

Estrés

El estrés y la ansiedad obligan al corazón a trabajar de forma más intensa, lo que, puede empeorar la situación en las personas con IC. Por lo tanto, los enfermos y los cuidadores debemos mantener el estrés “bajo control”. Es cierto que determinadas situaciones (hipoteca, jefe exigente, conflictos familiares...) implican cierto grado de ansiedad y no se pueden evitar, pero debemos buscar métodos para poder convivir con ellos de la mejor forma posible.

Recomendaciones:

- Tomarnos por lo menos unos 10-15 minutos/día de “relax”, con nuestro método preferido (escuchar música, leer...)
- Aceptar las situaciones que no podemos cambiar; intentar ser más positivos.
- Evitar en lo posible situaciones que nos desagraden (pasar menos tiempo con aquellos que nos ponen nerviosos, no acudir a espectáculos o evitar situaciones emocionalmente desagradables, etc.).
- Realizar ejercicio de forma regular, con actividades que nos gusten.
- No exigirnos más de lo que realmente podemos hacer.
- Tomarnos nuestro tiempo para hacer las cosas.
- Planifique su actividad laboral de tal manera que sus tareas y obligaciones no le agobien en exceso. Disfrute del tiempo libre, camine, lea, converse, haga pasatiempos...
- Si tiene problemas de sueño evite las siestas y adelante el horario de la cena.

Tabaquismo

Los fumadores que padecen IC pueden eliminar una fuente mayor de estrés para el corazón dejando de fumar, ya que cada inhalación de nicotina aumenta la tensión arterial y la Frecuencia cardiaca. Además fumar aumenta la rigidez de las arterias, lo que hace trabajar todavía más al corazón. Las personas que dejan de fumar tienen más posibilidades de mejorar sus síntomas de IC.

Recomendaciones para dejar de fumar:

- Mantenernos ocupados en actividades que dificultan el hecho de fumar en los momentos en los que solíamos hacerlo (evitar las tertulias en la mesa tras la comida).
- Evitar las situaciones que nos tientan a fumar (amigos que fuman, beber café o alcohol...).
- Buscar un sustituto del tabaco (chicle sin azúcar, caramelos sin azúcar...).
- No tirar la toalla si nos fumamos un cigarrillo. Simplemente se ha de decidir no volverlo a hacer.
- Recordar que nos encontraremos mejor al dejar de fumar.
- Hablar con la familia y con nuestros amigos para que nos ayuden a dejar de fumar.



Sexo

“¿Puedo, o puede mi marido, esposa o pareja, seguir teniendo relaciones sexuales tras haber sido diagnosticado de IC?”

Ésta es una de las preguntas que nunca nos atrevemos a formular, ya que nos resulta embarazosa. Debemos olvidar esos prejuicios. La mayoría de los enfermos de IC pueden seguir manteniendo relaciones sexuales una vez los síntomas están bajo control. Por lo general podrán realizarse sin problemas si es capaz de subir a un primer piso sin asfixia.

Recomendaciones:

- Escoger el momento en que se esté relajado, libre de sentimientos estresantes.
- Evitar mantener relaciones sexuales después de haber comido copiosamente
- Si nos sentimos incómodos o cansados durante la relación sexual, parar y descansar.
- Sin embargo, si su estado de salud es de afectación importante o grave y no tolera el ejercicio del acto sexual, necesitará encontrar otras maneras para expresar amor y afecto (caricias, besos, abrazos...).





Vacunaciones

La gripe, los resfriados y las neumonías son enfermedades que pueden resultar graves para las personas que padecen IC, ya que pueden ocasionar una importante descompensación de su situación.



Debemos evitar el contacto con personas que las padezcan. Si hemos sido diagnosticados de IC debemos consultar con la enfermera la necesidad de vacunarnos frente a estas enfermedades. Es conveniente vacunarse cada año contra la gripe y, también contra la neumonía.

Reposo

Los períodos de reposo permiten al corazón “recuperarse” de los esfuerzos adicionales. Además, en muchas ocasiones, las personas con IC

descansan mal por la noche (bien por presentar tos, disnea o por tener que levantarse para ir al WC por efecto de los diuréticos), y estos períodos de descanso diurno ayudan a superar la sensación de cansancio y de falta de reposo nocturno. Es recomendable descansar cómodamente después de la comida y la cena durante media hora. Para descansar mejor por la noche puede ser necesario, en ocasiones, tomar alguna medicación que facilite el sueño, y a veces modificar el horario de toma de diuréticos, para que su efecto sea menor por la noche



Medicación

La medicación para tratar la IC está diseñada para disminuir la fatiga física, mejorar la respiración y la irrigación de los tejidos. Existen gran cantidad de fármacos que pueden ayudar a prevenir o disminuir la progresión y empeoramiento de la enfermedad.

El tratamiento farmacológico de la IC sólo es efectivo si se toma de forma correcta. Variar las dosis, no seguir la prescripción médica, tomar más o menos cantidad de pastillas, dejar de tomar la medicación a causa de un resfriado u otra patología, etc., puede agravar su situación.

Debemos trabajar todos juntos -enfermo, familia y equipo de salud- para poder entender el funcionamiento de los fármacos y cómo deben ser tomados.



La cantidad de pastillas puede parecer exagerada, sobre todo al principio. Pero el médico, necesita prescribir varios fármacos para el tratamiento de la IC porque cada uno trata unos síntomas y unos aspectos determinados de su enfermedad.

Todos los medicamentos pueden tener efectos secundarios, aunque en muchas ocasiones no los producen. Las personas reaccionamos de forma distinta a la medicación y también los efectos indeseables de ésta difieren de unas personas a otras. A veces estos efectos secundarios pueden ser lo suficientemente importantes para obligar a suspender el

fármaco, pero en muchas ocasiones esto no es necesario y basta con disminuir la dosis o bien cambiar el horario de las tomas. Si esto ocurre no deje de tomar el tratamiento ni cambie de dosis, comuníquelo al programa.

A veces dos medicamentos no se pueden combinar; por dicho motivo conviene que siempre que nos receten una medicación nueva recordemos al médico qué otros medicamentos estamos tomando.

Es importante saber también que algunas medicaciones que nos recetan para otras enfermedades o procesos agudos, por ejemplo resfriados o dolores articulares, pueden empeorar la IC, como los antiinflamatorios, la cortisona, algunos antigripales y algunos medicamentos efervescentes que se usan para el dolor o la fiebre

Estrategias para no olvidar la toma de la medicación:

- Utilizar una cajita diaria o semanal para guardar las pastillas.
- Tomar la medicación a la misma hora, como una rutina.
- Llevar siempre consigo la hoja de prescripción de la medicación por si ocurre alguna urgencia o en vacaciones.
- Asegúrese de tener suficiente medicina.
- Si se le olvida tomar su medicina una vez, no doble las dosis.
- Aprender el nombre y forma de la cada pastilla y saber para qué sirven. Para ello le adjuntamos a modo informativo, una relación con algunos de los fármacos más frecuentes.

Inhibidores de la ECA:

Función: evitar que el organismo cree angiotensina, una sustancia de la sangre que provoca la contracción de los vasos sanguíneos e hipertensión arterial.

Nombres: captopril, enalapril, ramipril, lisinopril, perindopril, quinapril, fosinopril, trandolapril, cilazapril...

Diuréticos:

Función: ayudar a los riñones a expulsar sodio y agua en exceso de la sangre, es decir, contribuir a eliminar los líquidos retenidos.

Nombres: furosemina, torasemida, hidroclorotiazida, bumetadina, espironolactona, eplerenona.

Vasodilatadores:

Función: dilatar o relajar las paredes de los vasos sanguíneos.

Nombres: mononitrato o dinitrato de isosorbida, hidralazina...

Digitálicos:

Función: aumentar la contractilidad del corazón y ralentizar el ritmo irregular.

Nombres: digoxina.

Betabloqueantes:

Función: disminuir la frecuencia cardiaca, el trabajo del corazón y el efecto de algunas sustancias perjudiciales sobre el mismo.

Nombres: carvedilol, bisoprolol, metoprolol, nebivolol...

Antagonistas de los receptores de la angiotensina II:

Función: bloquear el efecto de una sustancia (angiotensina II) que contrae los vasos sanguíneos.

Nombres: losartan, valsartan, irbesartan, candesartan.

Antagonistas de los canales del calcio:

Función: dilatar los vasos sanguíneos, controlar la tensión arterial.

Nombres: amlodipino, felodipino, nifedipino, lacididipino.

Potasio:

Función: aumentar los niveles de potasio que pueden disminuir por el tratamiento con diuréticos.

Nombres: Boi-K, potasión.

Anticoagulantes y antiagregantes:

Función: evitar la formación de trombos en las cavidades cardiacas o en las arterias.

Nombres: sintrom, warfarina, heparina, AAS, clopidogrel, triflusal, ticlopidina.

Cirugía

Aunque en la mayoría de las ocasiones la IC tiene tratamiento exclusivamente médico, según la causa que la produzca, el cardiólogo puede proponerle que se someta a un procedimiento quirúrgico (operación) o de revascularización (por ejemplo una angioplastia o dilatación de arteria coronaria), con el fin de mejorar la situación de su corazón.



Estos procedimientos van encaminados a tratar la enfermedad principal que padece, pero con ello, pueden mejorar o incluso desaparecer los síntomas de IC.

Algunos pacientes con IC, si cumplen unas características determinadas, pueden beneficiarse del implante de un

marcapasos especial, con capacidad para “resincronizar” la actividad eléctrica y mecánica del corazón. También hay pacientes que pueden precisar el implante de un dispositivo desfibrilador, que es un tipo de marcapasos con capacidad de producir descargas eléctricas para solucionar ciertas arritmias cardiacas. No todos los pacientes con IC se benefician de estos procedimientos especiales y por ello puede ser que su cardiólogo no se los recomiende. En casos muy seleccionados, la última opción terapéutica puede ser el trasplante cardiaco, tratamiento que sólo se realiza en centros muy especializados y que requiere un seguimiento muy complejo.

Usted y su cuidado

La persona más importante en su cuidado es usted mismo. El hecho de tener en sus manos este folleto indica que Vd. o algún familiar suyo padece IC. Pues bien, ahora que ya conoce muchos aspectos de la enfermedad y los cambios que tendrá que realizar en su vida, le damos la bienvenida. Este programa ha sido creado en respuesta al alto índice de personas afectadas por IC y a la dificultad que entraña para muchos pacientes convivir con ella y tratarla de forma adecuada. Nuestro objetivo principal es informar y formar a los enfermos de IC y a sus familias, para mejorar su calidad de vida, y evidentemente, realizar un tratamiento lo más adecuado y personalizado posible.



Los equipos de insuficiencia cardiaca están formados



por médicos cardiólogos, internistas, médicos de familia, farmacéuticos y por diplomados en enfermería especializados en cardiología y demás especialidades médicas y del ámbito de la administración, para poder atender sus necesidades lo mejor posible. Evidentemente precisamos de su colaboración para que nuestra labor sea lo más eficaz posible. **DEBEMOS SER UN EQUIPO.**

Cuando se le plantee cualquier duda, consulta, aparezca algún signo/síntoma que Vd. sospeche anormal, sea lo que sea, debe ponerse en contacto con nosotros mediante llamada telefónica.

Es muy importante que Vd. mismo aprenda a conocer y valorar su situación y que nos comunique cualquier cambio que note en sus síntomas, antes de que éstos hayan progresado demasiado. Así podremos evitar ingresos hospitalarios y situaciones peligrosas para su salud. Además, cogidas a tiempo, algunas de estas circunstancias pueden solucionarse con un ajuste de la medicación, y a veces ésta puede ajustarse por teléfono

RECUERDE: La Enfermería somos los profesionales que están más cerca de usted durante este periodo de su enfermedad, no dude en comunicarnos sus dudas, inquietudes y temores, tanto físicos, psíquicos como emocionales y sugieran aquellas cosas que consideren se pueden mejorar para aumentar su bienestar durante este tiempo.

Departamento **Salud**Dénia



www.marinasalud.es



febrero 2017

Hospital de Dénia
Partda de Beniablà, s/n
03700 Dénia
Tfno. 96 642 90 00