Cómo vivir con insuficiencia cardíaca

El corazón bombea la sangre que circula por el cuerpo y lleva oxígeno y nutrientes donde el cuerpo los necesita. Las venas llevan la sangre desde el cuerpo hasta el lado derecho del corazón, desde donde es bombeada a los pulmones para "tomar" oxígeno. Desde los pulmones, la sangre pasa al lado izquierdo del corazón, donde es bombeada a través de las arterias a todo el cuerpo.

Insuficiencia cardíaca es una afección del corazón por la cual éste no bombea la sangre tan bien como debería hacerlo.

Una insuficiencia cardíaca puede ser causada por arterias obstruidas, válvulas cardíacas enfermas, alta presión arterial, defectos del corazón desde el nacimiento, daño del músculo cardíaco debido a un ataque al corazón en el pasado, o a infecciones del corazón o de sus válvulas. En algunos casos, se desconoce la causa.

El control de una insuficiencia cardíaca generalmente se logra mediante una combinación de medicación, cambios en la dieta y ejercicio. Para mejorar su afección, usted puede cambiar su dieta, su estilo de vida y su nivel de actividad física.

Usted es el integrante más importante de su propio equipo, el cual le ayudará a controlar la insuficiencia cardíaca. Cuanto más cerca de su equipo trabaje, mejor se sentirá.

Usted puede tomar las siguientes 5 medidas para cuidarse mejor:

1. **Pésese todas las mañanas,** después de orinar y antes de comer y beber. Use la misma ropa cada vez que se pese.

2. **Tome con la regularidad indicada la medicación** que su médico le recete. Estos medicamentos pueden prolongarle la vida y hacerlo sentir mejor, al ayudar a que su corazón bombee mejor y al evitar que se acumulen fluidos en su cuerpo. No deje de tomar la medicación, aunque se sienta mejor, a menos que así se lo indique su médico. La mayoría de las personas no presentan efectos secundarios al tomar la medicación. Sin embargo, si usted experimenta efectos secundarios, avísele al médico o a la enfermera.

3. **Reduzca el consumo de sal (sodio),** en todas sus formas: deje de lado el salero y lea con atención las etiquetas de los alimentos. El exceso de sodio hace que el cuerpo retenga fluidos y que el corazón y los riñones tengan que trabajar más. Pídanos información sobre alimentos y métodos para cocinar que reducen el consumo de sodio sin reducir el sabor. Tenga cuidado al comer en restaurantes: pida comidas con poca sal.

4. **Haga ejercicio con moderación** para mejorar el tono muscular, controlar su peso y mejorar su bienestar general. El ejercicio regular a un ritmo cómodo ayuda a que el corazón funcione mejor. Siga las indicaciones del médico o de la enfermera sobre el mejor tipo de ejercicio y la duración recomendada para su afección. Use calzado cómodo, haga precalentamiento al inicio y enfriamiento al final, y mantenga el ritmo cardíaco a no más de 30 latidos por encima de su ritmo normal en reposo.

5. **Llame a su médico si presenta los siguientes síntomas:**

- Aumento repentino de tres libras de peso en dos días o cinco libras en una semana.
- Hinchazón de los pies, tobillos, piernas, manos o abdomen.
- Problemas para dormir por dificultades para respirar.
- Falta de aire durante la rutina diaria normal.
- Tos seca, especialmente cuando está acostado.

SI SIENTE QUE LE FALTA EL AIRE DE MANERA EXTREMA O TIENE DOLOR EN EL PECHO, LLAME AL 911.

PRESBYTERIAN