



Acerca de la Insuficiencia Cardíaca

Cuando usted padece de insuficiencia cardíaca, logra sentir mejoría al tomarse sus medicamentos según se lo indica el médico. Conozca qué puede hacer a diario para mantenerse saludable, a cuáles señales debe estar atento, y cuando debe llamar al doctor.

¿Qué es insuficiencia cardíaca?

La insuficiencia cardíaca significa que el músculo del corazón no bombea suficiente sangre a su cuerpo. La Insuficiencia no significa que su corazón se ha detenido, sino que el corazón no está bombeando tal y como debería hacerlo.

Debido a que el corazón no puede bombear bien, el cuerpo retiene sal y agua. Su corazón late más rápido y aumenta de tamaño.

Entonces los líquidos comienzan a acumularse en su cuerpo y empieza a sentir debilidad y falta de aire.

La insuficiencia cardíaca tiende a empeorar con el tiempo, sin embargo, con el tratamiento se puede retardar la enfermedad y ayudar a sentirse mejor y vivir por más tiempo.

¿Qué causa la insuficiencia cardíaca?

Cualquier cosa que dañe el corazón o afecte su bombeo correcto puede conducir a la insuficiencia cardíaca. Las causas comunes de la insuficiencia cardíaca son:

- Hipertensión arterial
- Ataque cardíaco.
- Enfermedad de la arteria coronaria.

Otros padecimientos que pueden conducir a la insuficiencia cardíaca:

- Diabetes
- Enfermedades del músculo del corazón.
- Enfermedad de la válvula del corazón
- Enfermedad del saco que rodea al corazón.
- Un ritmo cardíaco lento, rápido, o desigual.
- Un problema cardíaco de nacimiento.
- Uso indebido de alcohol por tiempo prolongado.

¿Cuáles son los síntomas?

En las etapas tempranas, usted podría:

- Sentirse cansado fácilmente.
- Sentir que su corazón late fuerte o se acelera (palpitaciones)
- Sentir falta de aire cuando hace un esfuerzo.
- Sentirse débil o mareado.

A medida que empeora la insuficiencia cardíaca, el líquido se comienza a acumular en sus pulmones y en otras partes del cuerpo. Esto puede:

- Hacerle sentir falta de aire, incluso en reposo.
- Provocar inflamación (edema), en especial en sus piernas, tobillos, y pies.
- Hacer que aumente de peso. Esto puede ocurrir en un día o dos, o más lentamente.

- Producir tos o estornudos, especialmente acostado.
- Provocar más necesidad de orinar en la noche.
- Hacerle sentir el vientre distendido, o malestar estomacal.

Si sus síntomas empeoran repentinamente, tendrá que recibir atención médica de emergencia.

¿Cómo es el tratamiento?

La mayoría de las personas con insuficiencia cardíaca necesitan tomar varios medicamentos. Su doctor podría recetarle medicamentos para:

- Ayudarle a que su insuficiencia cardíaca no empeore. Estos fármacos incluyen los inhibidores de la ACE, antagonistas de los receptores de la angiotensina II (ARBs), beta bloqueadores, y vasodilatadores tales como la hidralazina y la nitroglicerina.
- Aliviarle los síntomas para que se sienta mejor. Estos fármacos incluyen los diuréticos (píldora para eliminar agua), digoxina, y el potasio.
- Tratar la causa de su insuficiencia cardíaca.

Es muy importante tomar sus medicamentos exactamente como se lo indica su doctor. Si no lo hace, su insuficiencia cardíaca podría empeorar.

Cuidado en el hogar

Los cambios en el estilo de vida son una parte importante del tratamiento. Estos también pueden ayudar a retardar la insuficiencia cardíaca y ayudar a controlar otras enfermedades que empeorarían la insuficiencia cardíaca, tales como la hipertensión arterial, la diabetes, y la enfermedad de la arteria coronaria.

Las mejores medidas que puede tomar son:

- **Ingerir menos sal (sodio).** El sodio hace que su cuerpo retenga agua y al corazón le cuesta más trabajo bombear. Su médico también le puede pedir que limite la ingestión de líquidos.

- **Realizar ejercicios de manera regular.** Su doctor le puede indicar el nivel de ejercicio que es prudente para usted, cómo chequearse el pulso, y cómo saber si se está excediendo.
- **Hacer recesos durante el día.**
- **Adelgazar si tiene sobrepeso.** Incluso unas pocas libras pueden mejorar su situación.
- **Dejar de fumar.** Fumar daña su corazón y hace que le sea más difícil hacer ejercicios.
- **Limitar el consumo de alcohol.** Pregúntele a su médico cuanta cantidad sería inocua, si es que puede consumirlo.

Trabaje en estrecha colaboración con su médico para mantenerse lo más saludable posible. Hágase todas las pruebas, y acuda a todas sus citas médicas. También es importante:

- Hablar con su doctor antes de tomar cualquier medicamento nuevo, incluidos los fármacos con y sin receta médica, las vitaminas, y las hierbas; algunos podrían empeorar su insuficiencia cardíaca.
- Lleve un registro con sus síntomas. Pésele a la misma hora todos los días y anote su peso. Llame a su médico si aumenta repentinamente de peso, si se modifica su habilidad para hacer ejercicios, o cualquier cambio inesperado de sus síntomas.

Para obtener más información sobre Magellan Complete Care por favor llámenos a nuestro número gratuito al 800-327-8613 o al 800-424-1694 (solo TTY). O usted puede llamar a los Consejeros de Opciones de Medicaid de la Florida al 877-711-3662 o al 866-467-4970 (solo TTY).