



WATCH

Manitoree y
controle su
insuficiencia
cardíaca



UnityPoint Health



W

(Weigh) Pésele todas las mañanas después de ir al baño. Use la misma cantidad de ropa.



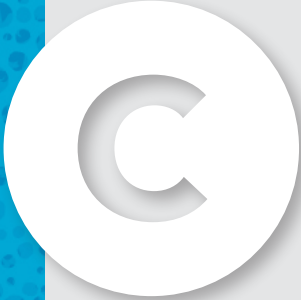
A

(Active) Manténgase lo más activo posible. Considere la rehabilitación cardíaca.



T

(Take) Tome sus medicamentos según los hayan recetado.



C

(Call) Llame a su equipo de atención médica si aumenta 3 libras en un día, 5 libras en una semana o si tiene dificultad para respirar u otros síntomas que empeoran.



H

(Heart healthy diet) Dieta saludable para el corazón. Siga su restricción de sodio (sal).

Pésese en una báscula de calidad

Lleve un registro de su peso todos los días para ayudarlo a sentirse mejor. Es importante anotar el número en su diario de peso o calendario. El saber cuánto pesa cada día ayuda a su equipo de atención médica a saber si su cuerpo tiene líquido adicional. Lleve consigo su diario de peso o calendario cuando vaya a ver al equipo de atención médica.

¿Cuándo debo pesarme?

Todas las mañanas antes de comer o beber y después de usar el baño. Use la misma cantidad de ropa.

¿Tengo una báscula digital en casa?

Si no tiene una báscula digital en casa, haga planes para comprar una. Hable con su enfermero(a) si no podrá comprar una báscula.

¿Qué debo buscar al comprar una báscula?

Una báscula que proporcione un peso correcto es importante para su salud.

Busque estas características:

- Capacidad para un mínimo de 440 libras de peso
- Pantalla LED grande
- La luz permanezca encendida al bajar de la báscula
- Baja al suelo
- Espacio grande para sus pies
- Pesa lo mismo cuando la prueba varias veces



Pautas de actividad para la insuficiencia cardíaca

La actividad y el ejercicio son buenos para usted. **Actividad** es mover su cuerpo, como ponerse la ropa y hacer tareas domésticas. **El ejercicio** es una actividad planificada para mantenerse en forma y saludable. Ambos le ayudarán a:

- Fortalecer el corazón y puede mejorar la función del corazón
- Reducir el riesgo de problemas de la salud como la presión arterial alta, diabetes, sobrepeso y problemas cardíacos adicionales
- Disminuir la dificultad para respirar
- Disminuir la sensación de estar cansado, tenso o deprimido

Entre más activo sea, más pronto podrá comenzar un programa de ejercicios.

Pregunte a su equipo de salud sobre una derivación a Rehabilitación Cardíaca (Rehabilitación Cardíaca). Los enfermeros y especialistas de Rehabilitación Cardíaca pueden ayudarlo a aprender más sobre la insuficiencia cardíaca, controlar sus síntomas y servir como un sistema de apoyo. Pueden ayudarlo a determinar qué tipos de actividades son buenas para usted y a crear un plan de ejercicio personalizado.

¿Cómo empiezo?

Comience por planificar alguna actividad cada día y agregue más como pueda. Algunas formas de comenzar pueden ser:

- Marche en su lugar durante los comerciales cuando ve la televisión
- Camine lentamente alrededor de su casa durante 2 minutos varias veces al día
- Reúnase con un amigo para dar un paseo en el interior de un edificio, como en un centro comercial

¿Cuánto ejercicio debo hacer?

Su objetivo es trabajar hasta **30 minutos, al menos 3 - 5 días a la semana**. No tiene que ser todo de una vez.

- Comience con 5-20 minutos de ejercicio cómodo (caminar o andar en bicicleta).
- Aumente 5 minutos según lo tolere cada semana.

Consejos para hacer ejercicio

- **Elija actividades que utilicen los músculos grandes de los brazos y las piernas.** Caminar, andar en bicicleta y hacer ejercicios acuáticos son buenas opciones.
- **Haga del ejercicio una parte de su rutina diaria.** Planifique el ejercicio en un momento del día en el que tenga más energía.
- **Disminuya la velocidad o descanse** si le falta demasiado la respiración o le resulta difícil hablar cuando hace ejercicio.
- **Respire normalmente** cuando haga ejercicio. No contenga la respiración.
- **Mantenga un registro de ejercicios**, para que pueda ver cómo mejora.

Tome sus medicamentos

No hay cura para la insuficiencia cardíaca. Tomar medicamentos puede ayudarle a:

- Vivir significativamente más tiempo ➤ Sentirse mejor ➤ Mantenerse fuera del hospital

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad de por vida. Es posible que necesite medicamentos incluso sin síntomas. Es común que se cambie la dosis de los medicamentos. Sus medicamentos pueden requerir análisis de laboratorio regularmente.

Medicamentos comunes (tomará todos o algunos de estos medicamentos)

☐ **ARNI/Inhibidor de la ECA/ARB**

- Ayuda a relajar los vasos sanguíneos y ayuda a que el corazón bombee mejor
- Posibles efectos secundarios:
 - Sensación de mareo
 - Tos seca
 - Potasio alto o bajo
 - Hinchazón de la lengua o la garganta
- Ejemplos: Entresto (sacubitril/valsartán), Lisinopril, Losartán

☐ **Betabloqueante**

- Disminuye la presión arterial, disminuye el ritmo cardíaco y puede fortalecer el corazón (mejorar la fracción de eyección)
- Posibles efectos secundarios:
 - Sensación de cansancio o mareo
 - Ritmo cardíaco lento
- Ejemplos: succinato de metoprolol, carvedilol, bisoprolol

☐ **MRA (Antagonistas del receptor de la aldosterona)**

- Bloquea los efectos de la aldosterona, una hormona que puede agravar la insuficiencia cardíaca
- Posibles efectos secundarios:
 - Alto contenido de potasio
 - Aumento de la producción de orina
 - pechos más grandes o sensibles en hombres y mujeres
- Ejemplos: espironolactona, eplerenona

☐ **Inhibidor de SGLT2**

- Medicamento común para la diabetes que ahora también se usa para la insuficiencia cardíaca. Puede ayudar a eliminar el exceso de líquido y ayudar al corazón a usar mejor la energía.
- Posibles efectos secundarios:
 - Sensación de mareo
 - Bajo nivel de azúcar en la sangre
 - Aumento de la producción de orina
 - Mayor riesgo de infección del tracto urinario (ardor al orinar, orinar con más frecuencia)
- Ejemplos: dapagliflozina (Farxiga), empagliflozina (Jardiance)

☐ **Diurético o "píldora de agua"**

- Ayuda a su cuerpo a eliminar el exceso de agua en los pulmones, los tobillos, las piernas y el estómago.
- Le hace orinar con más frecuencia
- Posibles efectos secundarios:
 - Sensación de mareo
 - Sentirse débil
 - Bajo nivel de potasio
 - Calambres en las piernas
- Ejemplos: furosemida, torsemida, bumetanida, hidroclorotiazida, clortalidona y metolazona

Otros medicamentos posibles

☐ **Digoxina**

☐ **Vasodilatador**

- Ejemplos: hidralazina, dinitrato de isosorbida

☐ **Vericiguat (Verquvo)**

☐ **Ivabradine (Corlanor)**

Cómo tomar sus medicamentos

➤ Hacer:

- Tome sus medicamentos para la insuficiencia cardíaca todos los días
 - Tome sus píldoras como su equipo de atención médica le indique
 - Hágase análisis de laboratorio y asista a sus visitas al médico
 - Use un pastillero y/o una tabla de medicamentos para recordarle que tome sus píldoras
 - Hable con su equipo de atención médica y farmacéutico antes de tomar medicamentos de venta libre
 - Hable con su equipo de atención médica y farmacéutico y sepa qué hacer si omite una dosis de su medicamento
 - Informe a su equipo de atención médica que tiene insuficiencia cardíaca
-

➤ Evitar:

- Medicamentos o suplementos que pueden empeorar la insuficiencia cardíaca
 - Analgésicos antiinflamatorios como ibuprofeno (Advil o Motrin), naproxeno (Aleve) o aspirina (más de 81 mg diarios)
 - Potasio de venta libre a menos que sea recetado
 - Hable con su equipo de atención médica si está tomando alguna receta de bloqueadores de canales de calcio (diltiazem, verpamil), Antiarrítmicos (flecainida, propafenona), o tiazolidinedionas (pioglitazona y rosiglitazona)



Llame a su equipo de atención médica si:

Tiene síntomas nuevos o que empeoran, como si:

- Tiene una nueva dificultad o aumento de falta de aire o necesita sentarse para respirar mejor
 - Tiene una nueva tos o sibilancias que no desaparecen.
 - Tiene aumento de la hinchazón en las manos, piernas, tobillos, pies o estómago
 - Su peso aumentó 3 libras o más desde ayer o 5 libras o más en la última semana
 - No quiere comer
 - No está pensando con claridad
 - Está mareado o aturdido, o siente que puede desmayarse
 - Está tan cansado o débil que no puede realizar sus actividades habituales
 - No está durmiendo bien. La dificultad para respirar le despierta por la noche. Necesita almohadas adicionales
-

Llame al 911 si:

Tiene síntomas que empeoran de insuficiencia cardíaca repentina, como:

- Dificultad severa para respirar
- Tos con flema rosada y espumosa
- Un latido cardíaco irregular o rápido
- Se siente angustiado
- Malestar de pecho que no es aliviado por la nitroglicerina



Dieta saludable para el corazón

Una dieta saludable para el corazón incluye muchos alimentos que son bajos en sodio y es importante porque la sal (sodio) en los alimentos puede hacer que retenga exceso de líquido. La acumulación de líquido puede provocar líquido en los pulmones que puede causar problemas para respirar, hinchazón y aumento de peso. Este líquido adicional hace que su corazón tenga que trabajar más duro.

Comer muchos nutrientes es importante para su salud en general y para evitar complicaciones relacionadas a enfermedades. Una dieta con una variedad de frutas y verduras de diferentes colores ayuda a obtener muchos de estos nutrientes necesarios. Un patrón dietético saludable en general también incluye granos enteros, productos lácteos bajos en grasa, pescado, aves de corral, nueces sin sal y legumbres (frijoles, guisantes y lentejas). Un dietista registrado puede ayudarlo a hacer cambios en su dieta.

- Los alimentos frescos e integrales casi siempre son mejores para su salud, aunque si lee las etiquetas de los alimentos, hay algunas excelentes opciones disponibles de alimentos enlatados, congelados o envasados bajos en sodio.
- La Sociedad de Insuficiencia Cardíaca de América recomienda que consumas entre 2,000 y 3,000 miligramos (mg) de sodio al día (lo que incluye sal oculta en tus alimentos). Su equipo médico puede recetar un nivel diferente de sodio para consumir cada día.
- Lea las etiquetas de información nutricional de sus alimentos para saber el contenido de sodio.
- Aumente el sabor de los alimentos mediante el uso de hierbas y especias.
- Use condimentos que no tengan la palabra "sal" en ellos.
- La mayoría de las sales marinas, kosher y del Himalaya contienen aproximadamente la misma cantidad de sodio que la sal de mesa. No son alternativas bajas en sodio.
- Evite los sustitutos de la sal que contienen potasio si tiene ciertas condiciones médicas que requieren limitar la ingesta de potasio.

Lectura de Etiqueta para un Corazón Sano

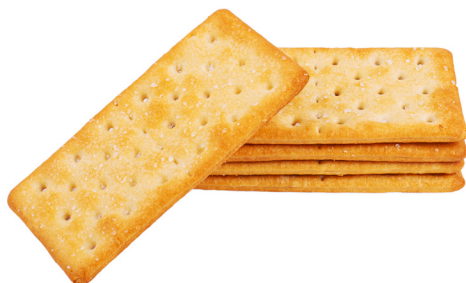
Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

COMIENCE AQUÍ: Preste atención al tamaño de la porción y al número de porciones en el paquete. Los números en la etiqueta se basan en una porción; si come más de una porción, deberá multiplicar el número por el número de porciones que comió.

REVISE LA GRASA SATURADA: Procure consumir entre 12 y 16 gramos o menos de grasa saturada total al día, eligiendo alimentos con menos de 3 gramos de grasa saturada por porción.

COMPRUEBE EL SODIO: Su ingesta total de sodio al día debería estar entre 2,000 y 3,000 mg, así que tenga en cuenta la cantidad que consume en cada porción.

Derechos de autor © Academy of Nutrition and Dietetics.
Este folleto puede duplicarse para la educación del cliente



Afrontamiento y apoyo

La insuficiencia cardíaca trae grandes cambios a su vida. Lidar con sus emociones y buscar ayuda cuando la necesite puede ayudarle a vivir mejor con esta enfermedad.

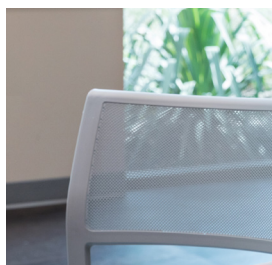
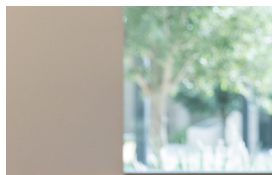
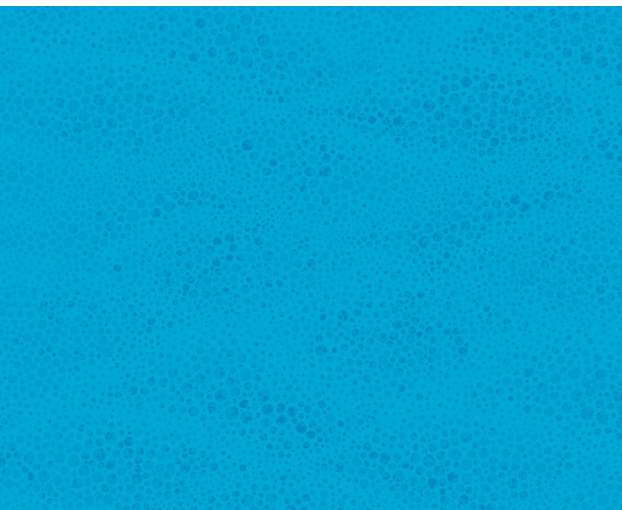
Afronte sus sentimientos

La insuficiencia cardíaca puede ser difícil para sus emociones. Puede sentirse triste porque no puede hacer las cosas que solía hacer. Es posible que se preocupe por su futuro. Además, los síntomas, como la dificultad para respirar, pueden empeorar la ansiedad.

Hable con su médico si tiene signos de depresión, como sentirse triste y desesperanzado la mayoría del tiempo, o si está muy preocupado. La depresión y la ansiedad pueden ser tratadas.

Encontrar apoyo

El apoyo emocional de amigos y familiares puede ayudarle a afrontar la insuficiencia cardíaca. Quizás podría querer considerar unirse a un grupo de apoyo para la insuficiencia cardíaca. O puede buscar un grupo de apoyo virtual. Conocer a otras personas con los mismos problemas puede ayudarle a saber que no está solo.



La historia de Joan

Joan pensó que necesitaría meses para recuperarse físicamente del ataque cardíaco que la llevó a su insuficiencia cardíaca. No sabía que necesitaría tanto tiempo para recuperarse emocionalmente.

Tener insuficiencia cardíaca cambió la forma en que Joan se veía a sí misma. "Pasé de ser una persona activa a apenas poder caminar", dice.

A Joan le preocupaba que cualquier actividad ocasionara daños a su corazón. "Podía sentir mi corazón latir con fuerza cuando subía las escaleras, incluso si iba despacio. Tenía miedo de caer muerta".

Joan también se sintió deprimida por todos los medicamentos que necesitaba tomar.

"Entré en una depresión terrible", dice. "Me sentaba en casa en esta nube de temor. Sentí que nunca volvería a ser yo. Sabía que necesitaba ayuda.

Su médico le recomendó un consejero.

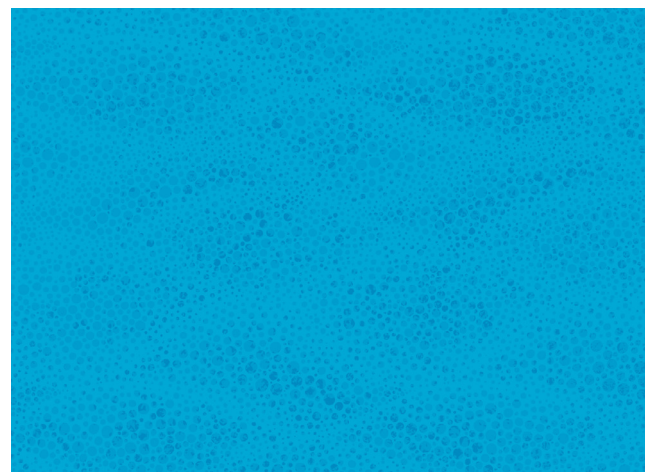
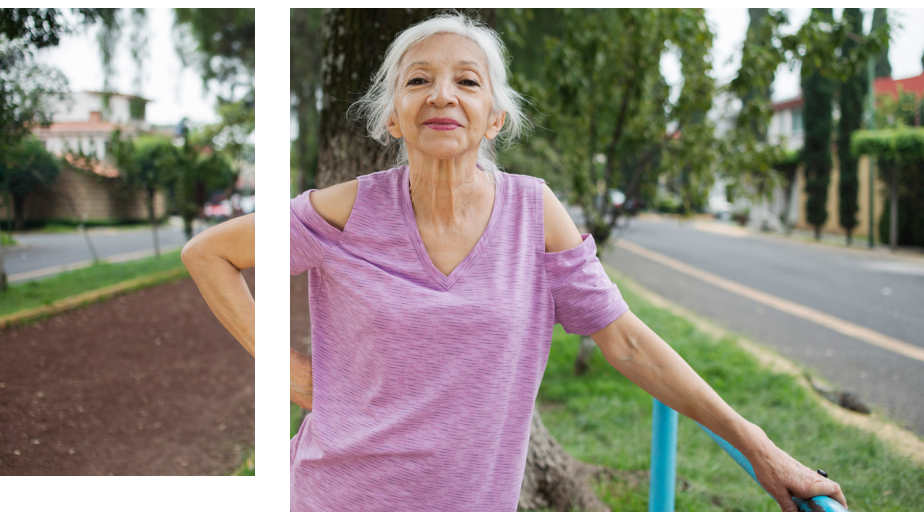
El consejero "me ayudó a ver que me estaba enfocando en todas las cosas que ya no podía hacer, en lugar de las cosas que podía hacer. Tal vez no puedo hacer ejercicios con la misma intensidad de antes, pero puedo mantenerme activa. Puede que tenga que tomar descansos, pero todavía puedo caminar y nadar".

Una de las formas en que el consejero ayudó fue mostrándole a Joan cómo detener los pensamientos negativos antes de que la abrumaran.

Su médico también le recetó un antidepresivo, que Joan planea tomar hasta que ella y su médico sientan que está lista para dejar de tomarlo.

Joan sabe que tendrá días buenos cuando tendrá mucha energía y otros días en los que se sentirá cansada. "Pero estoy mucho mejor. Disfruto de mi vida nuevamente".

Esta historia se basa en información recopilada de muchas personas que enfrentan este problema de salud. Material protegido por derechos de autor adaptado con permiso de Healthwise, Incorporated.



unitypoint.org

Derechos de autor © 2025 UnityPoint Health. Todos los derechos reservados.
® SM marcas comerciales e UnityPoint Health.

000236b.sp-2 12/25 CS

