

# ¿Cómo es la vida con insuficiencia cardiaca?

En la actualidad, aproximadamente 5 millones de personas en los Estados Unidos viven con insuficiencia cardiaca congestiva. En Colombia no tenemos muy buenas estadísticas, pero el número de sujetos con falla cardíaca va en incremento.

De hecho, es una de las razones más comunes de hospitalización de personas de 64 años de edad o más.

Afortunadamente, la insuficiencia cardiaca se puede tratar. Podrá llevar una vida cómoda si recibe buena atención médica, sigue las indicaciones del médico y aprende sobre la insuficiencia cardiaca.

Usted puede ayudar tomando los medicamentos como los recetó el médico y siguiendo los planes de alimentación y ejercicios.

## ¿Qué medicamentos debo tomar?

A continuación se incluyen algunos ejemplos:

1. Inhibidor de la enzima convertidora de la angiotensina (ECA): reduce la presión arterial y la carga del corazón.
2. Bloqueador del receptor de la angiotensina (BRA): reduce la presión arterial.
3. Diuréticos: ayudan a que el cuerpo elimine el agua y sodio adicional.
4. Bloqueador beta: reduce la presión arterial y disminuye el ritmo cardíaco.
5. Digoxina: ayuda a que el corazón tenga un mejor latido.
6. Vasodilatador: reduce la presión arterial relajando los vasos sanguíneos y permitiendo que se abran (se dilaten).

## ¿Qué me ayudará a estar mejor?

Visite al médico y siga sus indicaciones.

- Lea las etiquetas de los alimentos y evite aquellos que tienen alto contenido de sal o sodio.
- Comience un plan de ejercicio aeróbico recomendado por su médico.
- ¡Mantenga el interés y el optimismo!

## Los consejos de mi médico

Pídale a su médico que complete los espacios en blanco con recomendaciones que le ayudarán a recuperarse.

# ¿Cómo es la vida con insuficiencia cardíaca?

Notas sobre medicamentos:

Notas sobre la dieta: *Ejemplo*: sal prohibida

Notas sobre ejercicios:

## ¿A qué debo prestar atención?

Comuníquese inmediatamente con su médico si...

- Aumenta 3 libras o más en aproximadamente un día.
- Observa que sus pies, tobillos u otras partes del cuerpo están hinchadas.
- Le cuesta respirar.
- No puede hacer algo que podía hacer el día anterior.
- Tiene "influenza".
- Tiene fiebre.
- Tiene dolor en el pecho.