

# Salud del Corazón

## Insuficiencia cardíaca

Cuando sufre de insuficiencia cardíaca, también llamada insuficiencia cardíaca congestiva, el músculo cardíaco se debilita y no bombea con la fuerza que debería hacerlo. El flujo sanguíneo disminuye y se puede acumular líquido en los pulmones o en otras partes de su cuerpo, lo cual no significa que su corazón haya dejado de bombear sangre. Puesto que una insuficiencia cardíaca no desaparece, tendrá que aprender a mantener controlada su enfermedad.

### Causas de la insuficiencia cardíaca

- Enfermedades cardíacas
- Presión arterial alta
- Problemas en las válvulas del corazón
- Enfermedades pulmonares
- Infección o virus
- Consumo excesivo de alcohol o drogas
- Problemas cardíacos al nacer
- Enfermedad renal o problemas de la tiroides



### Cuidados

- Tome sus medicamentos de acuerdo con las instrucciones de su médico.
- Pésese todas las mañanas a la misma hora. Mantenga un registro diario de su peso.
- Restrinja la sal o el sodio en los alimentos y las bebidas.
- Llame a su médico si presenta alguna de las señales que se indican a continuación; no se demore en llamar.
- Ponga atención a cómo se siente.
- Haga ejercicio todos los días, pero descanse según lo necesite.
- Levante los pies para reducir la hinchazón en los tobillos.

- No falte a las citas con su médico.
- Baje de peso si tiene sobrepeso.
- Deje de fumar.
- Evite el alcohol.
- Vacúnese contra la gripe todos los años. Pregunte a su médico sobre la vacuna contra la neumonía.

**Llame a su médico de inmediato si:**

- sube 2 libras (1 kilo) en un día o 3 a 5 libras (1 a 2 kilos) en 5 días;
- se le hinchan las piernas, pies, manos o abdomen, o siente que sus zapatos, pretina (cintura del pantalón) o anillos le quedan más apretados;
- le falta el aire;
- usa más almohadas al dormir o necesita dormir en una silla;
- tose durante la noche o le aumenta la tos o la congestión en el pecho;
- está más cansado o débil;
- tiene poco apetito o náuseas;
- se siente mareado o confuso;
- orina con menos frecuencia

**Llame de inmediato al 911 si:**

- siente que le falta el aire incluso cuando desca
- siente dolor, presión o tirantez en el pecho;
- se desmaya;
- sus latidos son irregulares y rápidos.



Health care you can count on.  
Service you can trust.

**Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.**

**¡No tiene que hacer esto solo!** Los Programas de Salud de Alliance pueden ayudarlo a cumplir con sus metas de salud, llame al **510-747-4577**.

Número gratuito 1-877-932-2738; CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929; sitio web [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org).

This handout was adapted from *Heart Failure, 1/2012* Health Information Translations. Permission is granted to use and duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.