



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Recomendaciones para pacientes con falta cardiaca





NOMBRE DEL PACIENTE

¿Qué es falla cardiaca?

Es la incapacidad del corazón para bombear sangre adecuadamente a todo el organismo. Debido a esto, los músculos y otros órganos reciben menos sangre y los líquidos tienden a ser retenidos en pulmones, piernas y abdomen. Como consecuencia, el cuerpo se cansa con más facilidad y puede hincharse.

Esta enfermedad empeora con el tiempo y no se puede curar, pero sí controlar, realizando cambios en los hábitos de vida y con el tratamiento adecuado.

Principales causas

- Enfermedad de las arterias coronarias: estrechamiento de las arterias del corazón (cardiopatía isquémica).
- Presión arterial alta (hipertensión arterial).
- Enfermedad de las válvulas cardíacas (valvulopatías).
- Enfermedad del músculo cardíaco (miocardiopatía).

Tratamiento

Existen herramientas para el control de la falla cardíaca, con el objetivo de alargar y mejorar la calidad de vida, disminuyendo las hospitalizaciones y permitiendo la participación activa del paciente. Estas incluyen cambios en la alimentación y control de líquidos, actividad física y consumo de algunos medicamentos.



Nutrición

La adecuada alimentación es fundamental para gozar de buena salud. Es necesario llevar una dieta balanceada, que se ajuste a las necesidades de cada persona. Se deben seguir recomendaciones específicas sobre el consumo de sodio, potasio, grasas y líquidos.

Sodio

La sal es la principal fuente de sodio de la dieta. El consumo excesivo de ésta retiene líquidos, aumentando así la presión arterial e incrementando el trabajo del corazón. Por esta razón, se debe disminuir la cantidad de sal en la preparación de alimentos y evitar el consumo de:

- Carnes frías.
- Embutidos.
- Sal de ajo y sal de cebollas.
- Bases para carnes.
- Sopas de paquete.
- Alimentos de paquete como: Papitas, maní salado.
- Caldos concentrados.
- Enlatados.
- Salsa soya, inglesa, negra y tomate.
- Pescado seco.
- Carnes conservadas con sal.
- Leche en polvo.
- Otros productos que indique el personal de enfermería.



Recomendaciones:

- Limite el consumo de leche y queso a dos porciones al día. Porción de leche: vaso de 8 oz. Porción de queso: una tajada delgada.
- Limite el consumo de productos de panadería, en especial pandebono, buñuelo y palo de queso.
- No use salero en la mesa.

NO adicione bicarbonato de sodio a los alimentos.

Potasio

Desempeña múltiples funciones en el cuerpo. Este se pierde al usar medicamentos para eliminar líquidos retenidos por la falla cardíaca, por lo cual se debe asegurar una alimentación con la cantidad de potasio suficiente (3 a 5 porciones al día), de los siguientes alimentos:

- Banano
- Guayaba
- Naranja
- Papaya
- Melón
- Zanahoria
- Tallo de apio
- Ahuyama
- Tomate crudo
- Coliflor
- Papa
- Plátano



Grasas

Son una importante fuente de energía y de vitaminas. Se debe consumir grasas saludables como: aguacate, frutos secos (maní, nueces, almendras), semillas de girasol o de calabaza, y los aceites de oliva, canola, girasol o maíz.

No debe consumir:

- Chorizo
- Tocino
- Carnes grasas
- Nata
- Piel de pollo
- Crema de leche
- Margarina o mantequilla
- Aceite de palma
- Otros productos indicados por el personal de enfermería



Líquidos

Se pueden acumular en su cuerpo (piernas, abdomen y pulmones) al tomar en exceso y su corazón se ve obligado a trabajar más.

Si requiere restricción de líquidos:

- Consuma de cuatro a cinco vasos (7 oz / vaso) de líquidos al día o según indicación médica.
- Recuerde que las sopas, jugos, hielo, helados, gelatina y postres congelados son líquidos.
- Puede consumir hasta cuatro porciones de fruta al día, ya que contienen líquido.
- Mida y registre los líquidos que bebe en el día.
- Si siente sed y ya ha bebido lo recomendado por su médico, consuma chicle sin azúcar, limón o trozos de naranja.



Actividad física

El ejercicio moderado ayuda a sentirse mejor, por eso procure mantenerse activo, realizando actividades que no le generen esfuerzo: caminar o nadar de 30 a 60 min diariamente. Consulte con su médico antes de empezar una actividad física programada.





Tratamiento con medicamentos

Los medicamentos son fundamentales en el tratamiento de la falla cardíaca. Generalmente, el paciente deberá utilizarlos por el resto de su vida. Si estos se usan adecuadamente:

- Prolongan el tiempo de vida.
- Reducen los síntomas de la enfermedad.
- Mejoran la capacidad para respirar.
- Aumentan la energía.
- Aumentan la capacidad para hacer ejercicio.
- Evitan, en lo posible, las hospitalizaciones.
- Mejoran la calidad de vida.

Medicamentos utilizados para el tratamiento

- Captopril
- Enalapril
- Losartán
- Candesartán
- Valsartán

a

¿Cómo mejoran el corazón?

Disminuyen la presión de los vasos sanguíneos y de esta manera, el corazón no tiene que hacer tanto esfuerzo para bombear la sangre al resto del cuerpo.

Posibles efectos secundarios

- Cansancio, mareo y dolor de cabeza.
- Tos seca y persistente.
- Hinchazón en las piernas, cara y labios.

-
- Carvedilol
 - Bisoprolol
 - Metoprolol succinato
 - Nebivolol

b

¿Cómo mejoran el corazón?

Estos ayudan a controlar la frecuencia cardíaca (latidos por minuto), contribuyendo a bombear la sangre lentamente y disminuyendo la presión sanguínea.

Posibles efectos secundarios

- Cansancio y mareo.
- Disminución de la presión arterial.
- Sensación de ahogo y silbidos al respirar, manos y pies fríos, sensación de tristeza permanente y pesadillas.

-
- Furosemida
 - Hidroclorotiazida

C

¿Cómo mejoran el corazón?

Estos medicamentos permiten que el riñón elimine más líquido a través de la orina. Esto permite que el corazón trabaje mejor y evita que el líquido se acumule.

Ajuste de dosis:

A medida que los signos y síntomas de acumulación de líquidos se resuelven o disminuyen (**respuesta adecuada**), se debe reducir la furosemida hasta la dosis mínima, o bien, aumentarla si estos no mejoran (**respuesta inadecuada**).

Esquema de dosificación de furosemida para manejo de exceso de líquidos o aumento de signos y síntomas

Dosis inicial	Respuesta	Conducta
1 tableta diaria: 8:00 a.m.	Adecuada	Continuar con 1 tableta diaria.
	Inadecuada	Aumentar a 2 tabletas diarias (a.m.).
2 tabletas diarias: 8:00 a.m.	Adecuada	Disminuir a 1 tableta diaria.
	Inadecuada	Aumentar a 3 tabletas diarias (a.m. y p.m.).
3 tabletas diarias: 2 a las 8:00 a.m. y 1 a la 1:00 p.m.	Adecuada	Disminuir a 2 tabletas diarias.
	Inadecuada	Comunicarse con Clínica de Falla Cardíaca.

Se recomienda tomarlo entre las 8:00 a.m. y 2:00 p.m. con el fin de no tener que levantarse a orinar en la noche. Se debe realizar control de potasio en sangre.

Posibles efectos secundarios

- Disminución en los niveles de potasio, causando calambres, debilidad muscular y cambios en el electrocardiograma.

Digoxina

¿Cómo mejora el corazón?

Aumenta la fuerza con que el corazón se contrae y junto con otros medicamentos, mejora los síntomas de la falla cardíaca y el ritmo cardíaco.

Posibles efectos secundarios:

Náuseas, vómito, pérdida de apetito, visión borrosa o presencia de luces blancas o de colores, debilidad, palpitaciones o taquicardia.

-
- Espironolactona
 - Eplerenona

¿Cómo mejoran el corazón?

Aumentan la cantidad de agua y sales eliminadas por la orina, disminuyendo la presión arterial, reduciendo la congestión y protegiendo el corazón.

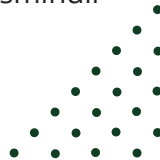
Posibles efectos secundarios

- Aumenta la concentración de potasio en sangre.
- La espironolactona puede producir aumento de la sensibilidad y agrandamiento de las mamas o tetillas en hombres.

Sacubitril/Valsartán

¿Cómo mejoran el corazón?

Permite que el sodio y el agua pasen a la orina, reduciendo la carga de líquido para el corazón y la presión arterial. Se indica para disminuir los síntomas de ahogo y fatiga, mejorando la calidad de vida.



Posibles efectos secundarios

- Presión baja.
- Aumento de niveles de potasio en sangre.
- Hinchazón en cara, labios, garganta.

Recuerde:

- Todos los medicamentos tienen una función diferente, por lo cual no debe suspenderlos sin indicación médica.
- Lleve siempre a consulta su fórmula actual.
- Péselese diariamente.
- Evite el consumo de alcohol y cigarrillo.
- Informe a su médico tratante o enfermera del programa si presenta signos de alarma o efectos secundarios a los medicamentos (ahogo, cansancio extremo, hinchazón en las piernas o abdomen).
- Pregunte al personal especializado por otras terapias complementarias.



**Para comentarios y sugerencias contacte al Servicio de
Información y Atención al Usuario - SIAU**

Ext. sede Principal: 4190 - 3805 - 4191 - 3864 - 4192

Ext. sede Limonar: 1423 - 1395 siau@fvl.org.co

Síguenos en:



Av. Simón Bolívar Cra 98 # 18-49 PBX (60)(2) 331 90 90 EXT. 7445

CEL: 3228663943

**Para agendar su cita de control de Cardiología y
subespecialidades:**

Falla cardíaca, Hemodinamia, Electrofisiología o Cirugía
cardiovascular, puede comunicarse a la ext. 7046.

www.valledelili.org