

# Lo que debo saber si tengo Falla Cardíaca



**HOSPITAL  
UNIVERSITARIO  
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

Derecho de autor ® 2021

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de la presente obra por cualquier medio sea impreso, magnético y digital, sin la autorización escrita de los titulares del copyright o derecho de autor, bajo las sanciones establecidas en las leyes nacionales y tratados suscritos por Colombia.

## **HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN IGNACIO**

**Julio César Castellanos Ramírez MD.**

Director General

**Reinaldo Grueso Angulo MD.**

Director Científico

**Ángel Alberto García Peña**

Jefe Unidad de Cardiología.

### **AUTORES:**

**Dr. Alejandro Mariño Correa.**

Coordinador Clínica de Falla Cardíaca y Trasplante Cardíaco.

**Luisa Fernanda Aponte Romero.**

Enfermera de Falla Cardíaca.

### **Imágenes y gráficos:**

Banco imágenes HUSI

Freepik.

### **Diseño y edición:**

Oficina de Comunicaciones HUSI

Bogotá, Colombia. 2021

Estimado Paciente

Si le han dicho que tiene falla cardíaca, puede estar ansioso y tener muchas preguntas ¿qué significa tener falla cardíaca?, ¿cómo afecta esta enfermedad su vida? y ¿se puede tratar la falla cardíaca?

La falla cardíaca es grave, sin embargo, se pueden controlar los síntomas para mantenerse saludable y fuera del hospital. Esta cartilla, le ayudará a aprender acerca de las cuatro maneras claves de controlar sus síntomas. Estos son dieta, ejercicio, cambios en el estilo de vida y medicamentos. Puede utilizar las páginas del diario para realizar un seguimiento de su peso, síntomas e ingesta de líquidos. Recuerde que seguir de manera adecuada las recomendaciones pueden ayudarle a controlar la enfermedad y deterioro clínico.

Cordialmente.

*Programa de Falla Cardíaca.*

Hospital Universitario San Ignacio.

# Contenido

Introducción.....	1
¿Cómo funciona su corazón normalmente?.....	2
¿Qué es la falla cardíaca?.....	3
¿Cuáles son las causas de la falla cardíaca?.....	4
¿Cuáles son los síntomas de la falla cardíaca?.....	6
¿Cómo se diagnóstica la falla cardíaca?.....	7
¿Qué es la fracción de eyección?.....	9
Evaluación de la clase funcional .....	9
Tratamiento de la falla cardíaca.....	11
Cambios de hábitos y estilo de vida.....	12
Control de peso y dieta.....	14
Contenido de sodio en los alimentos .....	17
Ejercicio y actividad física.....	19
Medicamentos.....	24
Seguimiento.....	31
¿Qué es el pulso y como se toma?.....	32
Otros tratamientos.....	34
Signos de alarma.....	35
Tips.....	37
Lecturas recomendadas.....	39

# Introducción

Si tiene insuficiencia cardíaca, no está solo. Cerca de 1,5 millones de colombianos padecen falla cardíaca. El corazón bombea sangre a través del cuerpo. Lleva oxígeno a los demás órganos del cuerpo, como los pulmones y los riñones. El oxígeno ayuda a los órganos del cuerpo a realizar su trabajo. Sin embargo, cuando usted tiene falla cardíaca, su corazón no puede bombear sangre a través de su cuerpo tan bien como debería. Entonces, puede sentirse cansado y débil. También puede tener hinchazón o acumulación de líquido en las piernas, los pies, el abdomen

Es importante prestar atención a los síntomas de falla cardíaca y recibir tratamiento. Si ignora los síntomas, su corazón tiene que trabajar aún más. Se vuelve aún más débil. Esto puede hacer que su falla cardíaca empeore, incluso hasta el punto de tener que ir al hospital.

Sin embargo, puede tomar medidas para controlar sus síntomas y ayudar a evitar que su insuficiencia cardíaca empeore. Por eso:



Observe sus síntomas de cerca y llame a su médico si sus síntomas cambian o empeoran.



Hable con su médico para crear un plan que lo ayude a controlar sus síntomas. Este plan incluirá cosas que debe hacer todos los días. Esto puede significar que debe vigilar su dieta, hacer ejercicio, tomar sus medicamentos y hacer algunos cambios en su estilo de vida.

## ¿Cómo puede ayudarle esta cartilla?

Lea esta cartilla para obtener más información sobre los síntomas de la falla cardíaca y cómo puede ayudar a controlarlos. Utilice las páginas del diario para llevar un registro de sus síntomas, su peso y su consumo de líquidos. Luego, comparta lo que escribió con su médico. Llame a su médico si sus síntomas cambian.

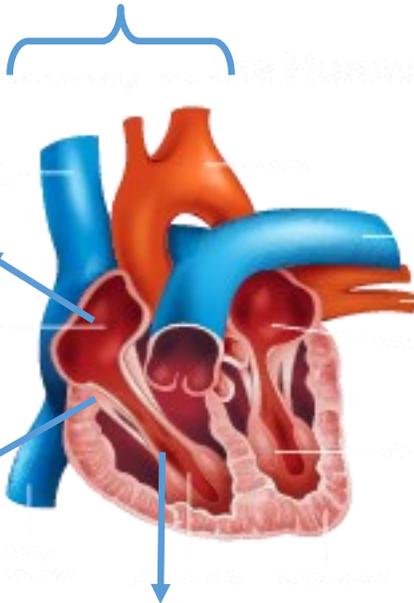
# ¿Cómo funciona su corazón normalmente?

El corazón es un músculo que bombea la sangre al resto del cuerpo.

Consta de 4 cavidades (dos aurículas, dos ventrículos) y dos lados el derecho y el izquierdo.

La aurícula derecha recibe la sangre venosa de todo el cuerpo sin oxigenar, la envía a la válvula pulmonar por el ventrículo derecho donde se oxigena, luego comunica la aurícula izquierda, con el ventrículo izquierdo y de allí sale oxigenada al resto del organismo.

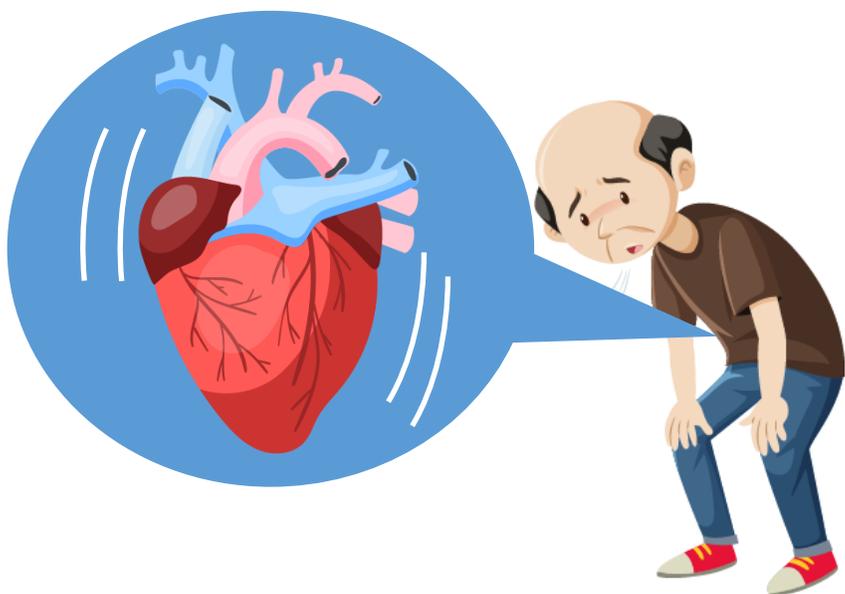
Tiene las arterias coronarias que nutren de oxígeno al corazón mismo.



Tiene 4 válvulas que son las puertas de entrada y salida de sangre.

La válvula tricúspide comunica la aurícula derecha con el ventrículo derecho, la válvula pulmonar comunica el ventrículo derecho con los pulmones, la válvula mitral comunica la aurícula izquierda con el ventrículo izquierdo y finalmente la válvula aórtica que lleva la sangre del ventrículo izquierdo al resto del cuerpo.

## ¿Qué es la falla cardíaca?



Es un conjunto de signos y síntomas que se presentan por alteración en la función o estructura del corazón, los vasos sanguíneos principales, de la capa que lo recubre (pericardio) o por manifestaciones de otras enfermedades sistémicas a nivel cardiovascular.

# ¿Cuáles son las causas de una falla cardíaca?

Las principales causas son:

## **Enfermedad coronaria:**

Cuando las arterias que suministran sangre a su corazón se obstruyen por acumulación de grasa, no llega oxígeno al corazón produciendo un infarto de miocardio.



## **Hipertensión arterial:**

Cuando la presión arterial está alta y mal controlada el corazón tiene más dificultad para bombear la sangre a todo el cuerpo, con el tiempo se deteriora y lleva a falla cardíaca.



Y otras causas son:

**Enfermedades de las válvulas cardíacas.**

**Diabetes Mellitus.**

**Hipotiroidismo.**



**Enfermedades propias del músculo cardíaco.**



**Enfermedades congénitas del corazón (miocardiopatías).**

**Enfermedad de Chagas:**

Se da en ciertas zonas del país como los Llanos Orientales y Santander, y ocurre por la picadura del insecto que transmite la enfermedad. Esta puede pasar años desapercibida hasta manifestarse con daño del músculo cardíaco.



**Alcohol y uso de sustancias psicoactivas como la cocaína.**



**Toxicidad por medicamentos como los que se utilizan para tratar el cáncer.**



## ¿Cuáles son los síntomas de una falla cardíaca?

Es importante que usted conozca cuales son los principales síntomas que puede presentar y aprenda a identificarlos, puede tener uno o varios de estos.



- Dificultad para respirar con esfuerzo al realizar actividades como subir escaleras.

- Sensación de falta de aire en reposo o al estar dormido.



- Inflamación de pies, tobillos, manos y abdomen.

- Sensación de cansancio, debilidad o desaliento.



- Sensación de llenura después de comer, pérdida del apetito e intolerancia a ciertos alimentos.



- Aumento repentino de peso.



- Retención de líquidos.

- Tos seca, o húmeda con expectoración rosada.



## ¿Cómo se diagnóstica la falla cardíaca?

Inicialmente es importante realizar una historia clínica completa y además contar con ayudas diagnósticas que nos permitan identificar anomalías en la estructura y funcionamiento del corazón.



Algunos ejemplos son:

- Electrocardiograma que **registra la actividad eléctrica del corazón.**



- Ecocardiograma que **utiliza ondas de sonido y evalúa forma, tamaño, función, fuerza del corazón, el funcionamiento de sus válvulas.**



- Exámenes de laboratorio: **Hemograma, prueba de función renal, electrolitos, biomarcadores como BNP y Pro BNP**, si se sospecha isquemia troponina y enzimas cardíacas, y otros según se considere necesario.



- Pruebas de detección de isquemia como pruebas de esfuerzo, arteriografía coronaria.



## ¿Qué es la fracción de eyección?

La fracción de eyección es el porcentaje de sangre que el corazón expulsa con cada latido. Un corazón sano, en reposo bombea mayor a 55%, en el corazón de una persona con insuficiencia cardíaca usualmente este porcentaje es menor.

Una fracción de eyección por debajo de lo normal significa que su corazón ya no bombea como debería y es posible que no pueda suministrar a su cuerpo y su cerebro la sangre que necesita.



## Evaluación de la clase funcional



La clase funcional es una medición de la capacidad de esfuerzo que usted tiene y que sirve como parámetro para evaluar la mejoría o empeoramiento de los síntomas relacionados con falla cardíaca. La más utilizada es la clasificación de la New York Heart Association (NYHA).

## Clase funcional

## Síntomas

**I**

No hay síntomas ni limitaciones en actividades de la vida diaria.

**II**

Leves síntomas con actividades moderadas como subir escaleras, con el reposo disminuyen.

**III**

Moderados síntomas con actividades mínimas como caminar en terreno plano, con el reposo disminuyen.

**IV**

Marcados síntomas con actividades mínimas, incluso en reposo.

## Tratamiento de la falla Cardíaca

Debe tener en cuenta que la falla cardíaca es una enfermedad crónica que, aunque no se puede curar, con un tratamiento adecuado se puede evitar que el corazón se siga deteriorando y pueda tener una calidad de vida óptima mejorando el pronóstico de la enfermedad.



Lo importante es asumir su situación con actitud positiva dispuesto a adoptar todos los cambios. También es importante saber que el tratamiento es individual y puede ser diferente para cada paciente dependiendo de la causa, estado de la enfermedad y resultado de exámenes. Así mismo, el AUTOCUIDADO es primordial en el éxito del tratamiento.



## Los principales tratamientos de Falla Cardíaca son:

1. Cambio de hábitos y estilo de vida.
2. Medicamentos.
3. Intervenciones avanzadas:  
Implante de dispositivos como marcapasos, cardiodesfibriladores o resincronización cardíaca; cirugías cardíacas como revascularización miocárdica, estos procedimientos son recomendados de forma individual, según el estado, severidad y origen de la falla cardíaca; así como respuesta al manejo inicial instaurado por su médico.

## Cambios de hábitos y estilo de vida

Asumir cambios en el estilo de vida y en las rutinas diarias es importante para que los demás tratamientos que se ofrecen puedan ser efectivos; estos buscan aliviar los síntomas, disminuir la progresión de la enfermedad y mejorar su calidad de vida. Para esto debe seguir las siguientes recomendaciones relacionadas con la dieta, el ejercicio y otros hábitos.

- ✓ Control de peso.
- ✓ Llevar una dieta baja en grasas y en sal (sodio).
- ✓ Disminuir y controlar la ingesta de líquidos a la cantidad recomendada por el grupo médico.
- ✓ Hacer ejercicio.
- ✓ En lo posible evitar momentos de estrés y preocupaciones que llevan al corazón a trabajar con mayor intensidad, tanto el paciente como el cuidador deben tener momentos de esparcimiento, que le ayuden a aliviar los síntomas.



- ✓ Suspendir el consumo de cigarrillo.
- ✓ Restringir el consumo de alcohol como el médico le indique.
- ✓ Limitar el consumo de cafeína.
- ✓ Asistir a los controles médicos y de enfermería tal como se le indique.
- ✓ Estar atento a signos de alarma los cuales indican que su enfermedad se está descompensando y requeriría atención prioritaria.

## Control de peso

Mantener un peso estable es importante, ya que se le disminuye sobrecarga al corazón. Es necesario:



- Pesarse cada mañana en ropa interior, al levantarse, después de entrar al baño y antes de desayunar.



- Registrar su peso diariamente en un cuaderno porque se debe estar atento a cambios bruscos de este.



- Aumentar un 1 kilo en un día o 2 a 3 kilos en 1 semana es algo que debe informar al personal de salud, ya que ellos le pueden recomendar aumentar la dosis de diurético o asistir a control prioritario.

## Dieta

Un paciente con falla cardíaca debe prestar especial atención en una dieta balanceada, muy baja en sal, en grasas y con restricción de líquidos. Consejos para llevar una dieta apropiada:



- La cantidad de sal debe limitarse a menos de 3 gramos día que equivalen a una cucharadita postrera.



- No es conveniente tener salero en la mesa para no agregarle a los alimentos ya preparados.



- Cocinar sin sal y utilizar adobos naturales como pimienta, curry, laurel, tomillo, orégano, ajo, cebolla, limón, tomate entre otros.



- No consumir alimentos enlatados o en frasco inclusive las verduras por su contenido de sodio (sal).



- Eliminar salsas, alimentos de paquetes, embutidos como salchichas, jamones, salchichón, comida rápida, mantequillas o margarinas saladas.



- Tratar de comer en casa la comida preparada por usted o su familiar quienes pueden utilizar la cantidad de sal recomendada.



- Procurar el consumo de leche descremada, queso bajo en sal como la cuajada, no fritos, ni carnes con gordo, ni pollo con cuero.



- Procure consumir alimentos asados, verduras al vapor, ensaladas sin aderezos.



- La cantidad de líquido recomendado varía según la estatura, pero no debe ser mayor a 1.5 litros por día.



- Los líquidos incluyen sopas, gelatinas, caldos, café o chocolate, el agua, helados, frutas jugosas, el líquido utilizado para los medicamentos y el que se consume al hacer ejercicio.



- No se recomiendan las bebidas con gas por su contenido de sal, con cafeína ni las bebidas alcohólicas. Estas bebidas pueden aumentar el estrés del corazón, más aún si su falla cardíaca es producida por consumo de alcohol.

**A continuación se observan alimentos con un alto contenido de Sodio y alimentos con un bajo contenido de Sodio.**



# Contenido de sodio en los alimentos

## Alimentos con **ALTO** contenido de Sodio (más de 100 mg./100 gr.):

- Conservas de carne y pescado, mariscos.
- Charcutería, despojos, jamón, huevo.
- Todos los quesos
- Pan, tostadas, pastelería, galletas.
- Aceitunas, col, acelgas, acedera, espinacas, apio, berro y las conservas de hortalizas.
- Mostaza, pepinillos.
- Aguas gasificadas.

## Alimentos con **BAJO** contenido de Sodio (menos de 10 mg./100 gr.).

- Lentejas, Frijol.
- Pan sin sal, galletas sin sal, pasta y arroz.
- Patatas, espárragos, nabo, champiñones, cebollas, lechugas, tomate, fruta fresca, almendras, nueces y conservas de fruta.
- Arroz.
- Pimienta, nuez moscada, café, clavo, finas hierbas, ajo, tomillo, laurel, perejil, albahaca, hinojo.
- Zumo de fruta, agua sin gas.

## Leer etiquetas nutricionales

Los paquetes de alimentos tienen etiquetas nutricionales. Las etiquetas indican la cantidad de sodio que hay en una porción, pero el paquete puede tener más de una porción. Es posible que el contenido de sodio en una porción no sea demasiado, pero, si se come el paquete completo, es posible que haya demasiado sodio.

Información nutricional	
Tamaño por porcion 5oz	
Porción por envase 2	
Cantidad por porción	
Calorias 120	Calorias de Grasa 0
	Grasa Saturada
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada	0%
Colesterol 5mg	2g
Sodio 970mg	40%
Carbohidrato total 25g	9%
Fibra Dietaria	9%
Azucar 16g	
Proteina 3g	
Vitamina A 8%	Vitamina C 60%
Calcio 2%	Hierro 2%

\*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas .

Contenido  
de Sodio  
por porción.

La etiqueta dice que hay dos porciones por envase. El contenido de sodio por porción es de 970 mg, pero para el paquete completo es de 1940 mg. Si lo comiera todo, casi alcanzaría el límite de sodio de 2000 mg de todo el día. ¡No debes comer este alimento



## Ejercicio y actividad física

Si bien es cierto que el tener falla cardíaca puede llevar a momentos de desaliento y la necesidad de estar en reposo, también es aconsejable mantenerse activo, continuar con la actividad laboral que no implique esfuerzos físicos de alto impacto, participar en actividades recreativas y de esparcimiento familiares, evitar situaciones de ansiedad y estrés. Tenga en cuenta:



- El ejercicio tipo caminata, y natación son recomendados.



- Comience de forma suave y vaya incrementando poco a poco según tolerancia, realice su rutina varias veces por semana.



- Tratar de estar siempre acompañado.



- Esté atento a síntomas como: dificultad para respirar, ahogo, mareos, dolor en el pecho, ante esto detenerse y evitar hacer ejercicios que le produzcan estos síntomas.



- Evitar hacer ejercicio inmediatamente después de las comidas, ni con temperaturas extremas como calor o frío.



- Intercalar el ejercicio, con periodos de descanso aproximadamente 20 a 30 min.



- No realice ejercicios de competencia, ni de alto esfuerzo físico, no hacer cambios bruscos de posición. Evitar actividades extremas. Los baños turcos y saunas no se recomiendan.

En caso de no poder salir a caminar o nadar, realice estos ejercicios:

## Ejercicios de respiración

Recostado o sentado, inhalar profundo retener 3 a 5 seg y exhalar lentamente. Realice 10 veces.



## Ejercicios para miembros superiores

1.



Acostado y con las rodillas flexionadas, levantar primero un brazo llevarlo por encima de la cabeza y después el otro. Realice 10 repeticiones.

2.



Acostado y con las rodillas flexionadas, levantar los dos brazos y llevarlos por encima de la cabeza. Realice 10 repeticiones.

3.



Subir y bajar los hombros lentamente 10 veces.

4.



Girar la cabeza despacio hacia un lado y después hacia el otro. 10 veces.

5.



Levantar los dos brazos con las manos entrelazadas y llevarlas por encima de la cabeza. Realice 10 repeticiones.

## Ejercicios para miembros inferiores

1.



Sentado en una silla, estirar una rodilla, mantenerla durante 5 segundos y descansar. Realice 10 repeticiones con cada pierna.

2.



Levantarse y sentarse en un silla durante 1 minuto. Descansar 2 minutos. Repetir el ejercicio 3 veces y descansar.

3.



Recostado con la pierna izquierda doblada, levantar y bajar la pierna derecha 10 veces, luego hacer lo mismo con la pierna derecha doblada, levantar y bajar la pierna izquierda 10 veces.

## Beneficios del ejercicio

Si tiene falla cardíaca, debe mantener su corazón fuerte. Su corazón es un músculo y el ejercicio puede ayudarlo a fortalecerlo. Hay muchas más razones por las que el ejercicio es bueno para usted:

Puede ayudarle a perder peso o mantener un peso saludable.

Puede ayudar a reducir los síntomas de insuficiencia cardíaca.

Puede reducir los niveles de colesterol y la presión arterial.

Puede ayudarle a deshacerse del estrés y darle más energía.

Puede tener una mejor circulación.



Pregúntele a su médico antes de comenzar o cambiar un programa de ejercicios. Haga siempre lo que le diga su médico y escuche a su cuerpo. Haz solo lo que te parezca correcto.

## Viajes

Debe estar preparado en caso de viajes, teniendo en cuenta las siguientes advertencias:



- Evitar exposición al sol ya que existen medicamentos que pueden causar reacciones adversas (por ej. amiodarona).



- En sitios de grandes alturas tener en cuenta la disminución de oxigenación.



- Tener medicamentos en el equipaje de mano, al igual que la fórmula con las dosis.



- Si tiene dispositivos implantables (marcapasos,cardiodesfibrilador,cardiore sincronizador), tener a la mano el carné del dispositivo con las especificaciones. Se debe advertir de la presencia del dispositivo al personal de seguridad y del vuelo.

## Medicamentos

Los medicamentos que se utilizan en el tratamiento de la falla cardíaca, ayudan a que su corazón se relaje y pueda bombear la sangre más fácilmente, disminuyen los síntomas como la dificultad para respirar, el cansancio, la hinchazón entre otros. Además, los estudios de expertos en falla cardíaca han demostrado que el tomarlos pueden:



Reducir sus síntomas y la probabilidad de hospitalizaciones frecuentes.

Aumentar su capacidad de tolerar la actividad física y el ejercicio.

Mejorar el pronóstico de su enfermedad.

Y tener en cuenta que:



Los medicamentos se deben tomar a la hora exacta.



No cambiar las dosis ni suspender los sin antes preguntar al médico.



En caso de salir de casa llevarlos consigo en un pastillero, así como llevar la cantidad suficiente (viajes, fines de semana de descanso, etc).



El enfermero de la clínica lo puede orientar para organizar el horario apropiado para la toma de medicamentos y de esta forma evitar interacciones entre estos.



Siempre informar qué medicamentos está tomando a los demás especialistas, por si requiere agregar otros diferentes a los utilizados en falla cardíaca, especial atención con los antihipertensivos y antiinflamatorios.

Los siguientes son los medicamentos más utilizados en falla cardíaca:



## Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina



Bloquean la producción de angiotensina que es una sustancia de la sangre que provoca la contracción de los vasos sanguíneos e hipertensión arterial. Ayudarán a reducir la carga en el corazón. Útil en pacientes con falla cardíaca con fracción de eyección

disminuida. Son ejemplos de esta medicación:

**Enalapril.**

El principal efecto secundario es la tos seca, y puede presentar ocasionalmente mareos, tensión arterial baja, dolor de cabeza, somnolencia y diarrea.



## Antagonistas de receptores de angiotensina

Su acción es relativamente similar a los IECAS, se ofrecen como alternativa cuando los IECAS no son tolerados. Son ejemplos de esta medicación: **Losartan, Valsartan, Candesartan, Irbersartan.**





## Inhibidores de los receptores de Angiotensina-Neprisilina (ARNI)

Producen relajación de los vasos sanguíneos, reducen la retención de sodio y agua lo que hace al corazón trabajar con menor esfuerzo.

Sus efectos secundarios: tensión arterial baja, mareos. Se debe hacer control de función del riñón, puede producir aumento del potasio. El nombre de este medicamento es **Sacubitril/Valsartan**.



## Inhibidores de sodio glucosa 2 cotransportador

Demuestran beneficios y reducción de hospitalización y mortalidad en pacientes con falla cardíaca, y disminuye la absorción de glucosa a nivel renal, aumentando su eliminación en orina. Se conocen como **Dapaglifozina y Empaglifozina**.

Efectos secundarios: Orinar de forma frecuente, urticaria (picazón), náuseas, incremento de la sed.



## **Betabloqueadores**

Disminuyen los latidos del corazón para que no esté acelerado (taquicardia) lo que ayuda a mejorar la carga de trabajo de este y relajan los vasos sanguíneos del cuerpo.



Algunos de los nombres de estos medicamentos son: **Metroprolol Tartrato**, **Metoprolol Succinato**, Betaloc Zok, Carvedilol, Bisoprolol, Nebivolol.

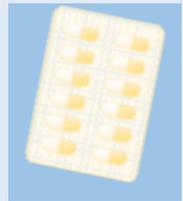
Estos medicamentos se administran inicialmente a dosis bajas las cuales se van incrementando lentamente, porque pueden disminuir demasiado la frecuencia cardíaca **y disminuir** la tensión arterial.

Los efectos secundarios que se pueden presentar son mareo, cansancio, visión borrosa, **disminución del pulso**, hipotensión arterial con síntomas, diarrea y náuseas.

## **Diuréticos:**

### **Diuréticos de asa**

Eliminan el exceso de sodio y agua ayudando a disminuir la carga de trabajo del corazón y mejorar o aliviar síntomas como son la hinchazón (edema) y la dificultad para respirar (disnea).



La Furosemida es el ejemplo de esta medicación y entre los posibles efectos secundarios que se pueden presentar son hipotensión arterial, hipokalemia (**disminución del potasio en sangre**), **mareos, deshidratación si se toman altas dosis.**

La Furosemida es un medicamento que se puede manejar en los pacientes con un esquema flexible es decir cada paciente puede variar la dosis según **el edema y la dificultad respiratoria que presente**, esto lo determinan con el grupo tratante.

Otros medicamentos que se pueden utilizar en pacientes con falla cardíaca son:



### Digitálicos

Aumentan la capacidad del corazón para contraerse y regulan el ritmo cardíaco. Se conocen con el nombre de **digoxina**.

Los efectos secundarios pueden ser intoxicación digitalica que se manifiesta con visión borrosa, mareos, desvanecimientos, falta de apetito, náuseas y vómitos, palpitaciones, dolor de cabeza, disfunción renal.



### Vasodilatadores

Dilatan o relajan las paredes de los vasos sanguíneos. Se conocen como mononitrato o dinitrato de isosorbide, hidralazina y entre los posibles efectos secundarios se pueden presentar mareos, dolor de cabeza, congestión nasal entre otros.





## Anticoagulantes y antiagregantes

Previenen y evitan la formación de trombos en las cavidades cardíacas o en las arterias. Existen varias clases y subtipos de estas medicaciones, por lo que su administración, dosis, seguimiento y necesidad de estudios complementarios serán definidos por su equipo de manejo, sin embargo, usted siempre deberá informar al personal de salud la toma de alguno de estos medicamentos según lo indique su médico.

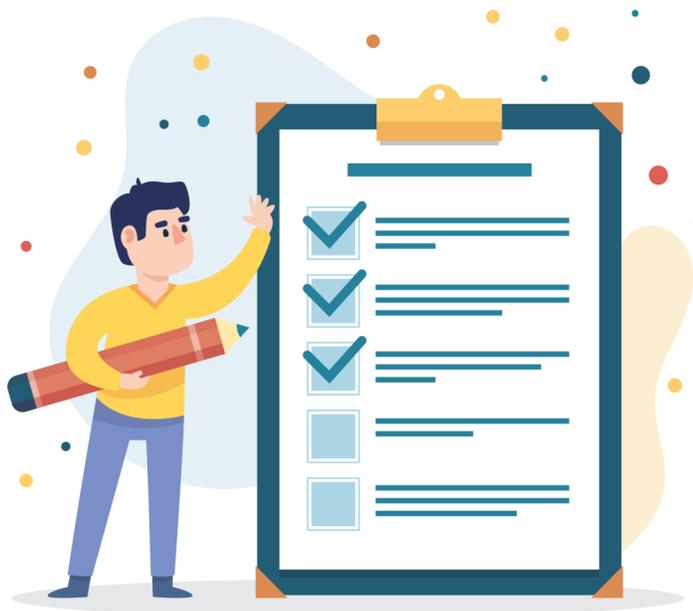


Se conocen la Warfarina, heparina, ácido acetil salicílico, clopidrogel, **así como nuevos anticoagulantes orales como Rivaroxaban, Apixaban.**

El principal efecto secundario es el sangrado. Se debe hacer seguimiento periódico de la Warfarina con prueba de coagulación INR



## Seguimiento

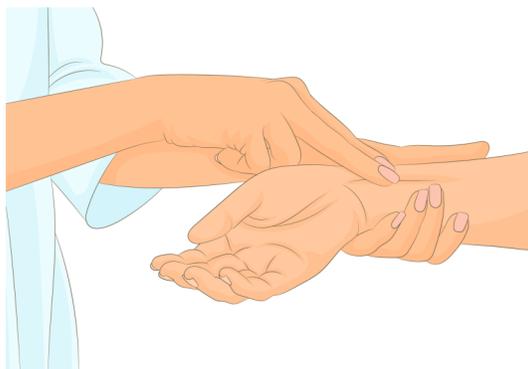


Usualmente los medicamentos se inician a dosis bajas y se van incrementando de forma paulatina según la tolerancia y presencia de efectos secundarios, estos ajustes los deberá realizar su equipo de salud y se acompañará de seguimiento con exámenes de laboratorio que vigilen la función renal y los electrolitos principalmente.

## ¿Qué es el pulso?

Es el número de veces que el corazón late por minuto, es decir, que mide la frecuencia cardíaca. Al tomar el pulso debe tratar de determinar la fuerza de los latidos y el ritmo del corazón, que puede ser regular (tac-tac-tac-tac...) o irregular (tac-tac--tac--tac ---tac...).

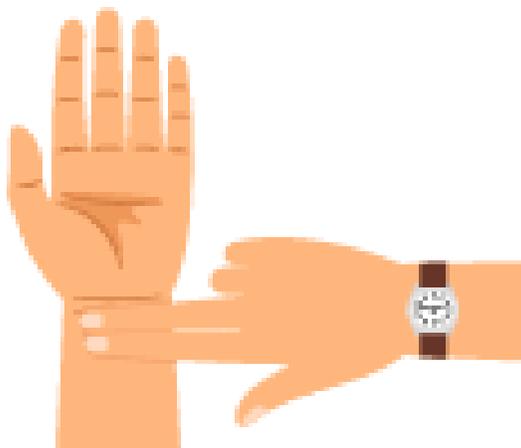
Recuerde que el pulso se puede alterar con la actividad física como caminar, correr, jugar, si alguien lo asusta y también se altera cuando estamos enfermos.



## ¿Cómo tomarse el pulso?

- Descanse 3 a 5 minutos antes de tomarse el pulso.
- Utilizando las yemas de los dedos índices y corazón, presione suavemente, pero con firmeza, sobre la arteria de la muñeca (pulso radial) hasta que note el pulso.

- Cuente el pulso durante 60 segundos (o durante 30 segundos y después multiplíquelo por 2 para calcular los latidos por minuto).
- Mientras esté contando, no mire el reloj continuamente, más bien concéntrese en las pulsaciones.



• Si no está seguro de los resultados, pídale a otra persona que cuente por usted.

• Si el pulso en reposo es menor a 50 latidos por minuto y mayor a 120 latidos por minuto, debe informar al médico tratante.

## Otros tratamientos

No son obligatorios en todos los pacientes con la enfermedad, esto depende de los hallazgos que se encuentren en la consulta y con las ayudas diagnósticas.

- Cambios y reparos valvulares, revascularización miocárdica en caso de infarto y en quienes no sea útil la angioplastia.
- Implante de dispositivos que ayudan a mejorar el ritmo, la contractilidad del corazón y prevenir la muerte súbita, como marcapasos, Cardioresincronizador y cardiodesfibrilador.
- Dispositivos de asistencia ventricular que ayudan al corazón afectado a bombear la sangre, se pueden utilizar en aquellos pacientes que esperan por un trasplante cardíaco, para este caso se debe realizar una evaluación completa que evalúe riesgos y beneficios.
- El trasplante cardíaco es una alternativa que se ofrece cuando ya la enfermedad se encuentra en una etapa avanzada con marcado deterioro de la clase funcional y ante no respuesta de otros tratamientos. Para esto se deben tener en cuenta otras condiciones específicas para cada paciente que el grupo debe determinar.

## Signos de Alarma

Ante la presencia de uno o más signos de los que se mencionan a continuación es importante que su grupo tratante esté informado para aconsejarle la conducta que debe tomar entre ajustar medicación, cambiar hábitos de dieta, adelantar cita prioritaria o enviar al servicio de urgencias.



- Aumento brusco de peso 1 kilo en un día o 2-3 kilos en una semana.

- Aumento de la dificultad para respirar o sensación de ahogo con la actividad física o en reposo.



- Necesidad de aumentar las almohadas para dormir.

- Hinchazón de pies, piernas, abdomen.



- Dolor en el pecho.



- Mareos, desmayos o pérdida de conocimiento.

- Malestar general y cansancio extremo.



- Pérdida del apetito.

- Fiebre.



- Tos seca constante.

## Tips para ayudar al control de la falla cardíaca

Tome sus medicamentos.

Siga una dieta baja en sal y saludable para el corazón.

Haga ejercicio con regularidad.

Deje de fumar.

Evite el alcohol.

Pésese todos los días.

Mantenga un registro diario de su peso y síntomas.

Maneje el estrés.

Se recomienda vacunación anual de Influenza y cada 5 años de Neumococo.

Para que la enfermedad de falla cardíaca sea bien llevada tanto usted como su familia deben contar con el apoyo de un equipo multidisciplinario liderado por el cardiólogo y el profesional de enfermería (quienes se encargaran de un acompañamiento permanente) y otros especialistas como cirujanos cardiovasculares, nutricionistas, psicólogos, y trabajo social entre otros quienes buscan un tratamiento integral e individualizado fomentando en usted el autocuidado.



## Lecturas recomendadas



<http://www.insuficiencia-cardiaca.com/>

<http://www.fisterra.com/>

[https://www.heartfailurematters.org/es ES](https://www.heartfailurematters.org/es_ES)

<https://hfsa.org/patient/education-modules>

[https://www.heart.org/en/health-topics/  
heart-failure](https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure)

<https://issuu.com/sammirmassey0/docs/>

Nombre del medicamento	Dosis	Horario	¿Para qué sirve?

Nombre del medicamento	Dosis	Horario	¿Para qué sirve?

Nombre del medicamento	Dosis	Horario	¿Para qué sirve?









**HOSPITAL  
UNIVERSITARIO  
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

## **Remisiones:**

Hospital Universitario San Ignacio

Clínica de Falla Cardíaca y Trasplante Cardíaco

Carrera 7 No 40 - 62

Teléfono: (057+1) 5946161 Ext. 2907

Celular: 3203003093

Horario:

Lunes a viernes

7:00 a.m. a 4:00 p.m.

Bogotá, Colombia

**[www.husi.org.co](http://www.husi.org.co)**