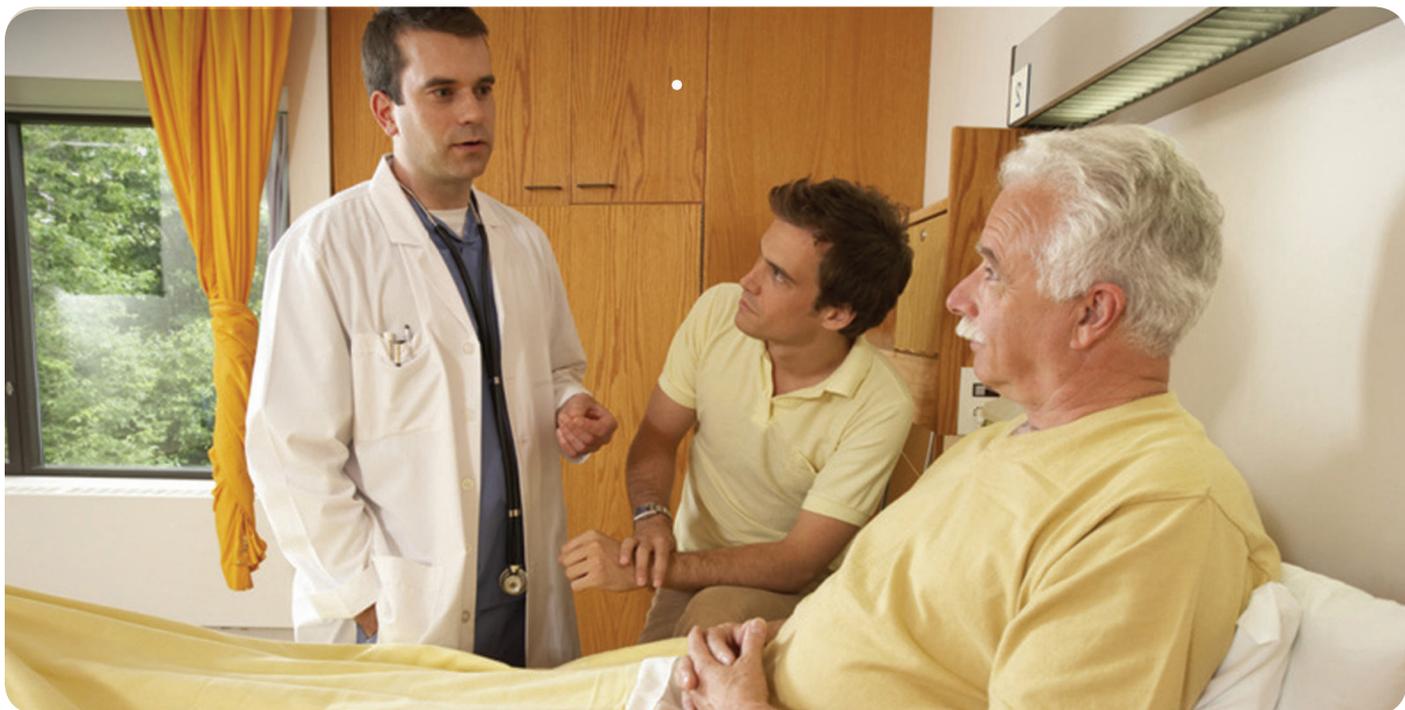


# Insuficiencia cardíaca

Tome el control,  
viva mejor





## Insuficiencia cardíaca

Insuficiencia cardíaca significa que el músculo cardíaco no bombea la cantidad de sangre que el cuerpo necesita. Insuficiencia no significa que su corazón se ha detenido. Significa que su corazón no está bombeando tan bien como debería.

Como el corazón no puede bombear bien, el cuerpo trata de compensarlo. Para hacerlo:

- ▶ El cuerpo retiene sal y agua. Esto aumenta la cantidad de sangre en el torrente sanguíneo.
- ▶ El corazón late más rápido.
- ▶ El corazón aumenta de tamaño.

El cuerpo tiene una increíble capacidad de compensar la insuficiencia cardíaca. Podría realizar un trabajo tan bueno que usted tal vez no sepa que tiene una enfermedad. Sin embargo, en algún momento, el corazón y el cuerpo no podrán mantener ese ritmo. Entonces, comienza a acumularse líquido en el cuerpo, y usted tiene síntomas como sensación de debilidad y falta de aire.

Esta acumulación de líquido se llama congestión. Este es el motivo por el que algunos médicos llaman a esta enfermedad **insuficiencia cardíaca congestiva**.

La insuficiencia cardíaca suele empeorar con el tiempo. Sin embargo, el tratamiento puede

desacelerar la enfermedad y ayudarlo a sentirse mejor y vivir más tiempo.

### ¿Qué puede esperar?

Al principio, es posible que no tenga ningún síntoma de insuficiencia cardíaca. Sin embargo, a medida que el corazón tiene más problemas para bombear suficiente sangre al cuerpo, es posible que le falte el aire cuando camina o realiza otras actividades. También es posible que se sienta muy cansado.

El corazón tratará de compensar la insuficiencia cardíaca bombeando más rápidamente y bombeando

más sangre con cada latido. Sin embargo, con el tiempo, estos esfuerzos pueden hacer que el corazón se vuelva más débil y que empeoren los síntomas.

## ¿Qué es la insuficiencia cardíaca repentina?

A veces, sus síntomas podrían empeorar en forma muy rápida. Esto se llama insuficiencia cardíaca repentina. Hace que se acumule líquido en los pulmones.

Los síntomas pueden incluir:

- ▶ Falta de aire grave.
- ▶ Nuevos latidos cardíacos irregulares o rápidos.
- ▶ Tos con mucosidad (flema) espumosa y de color rosáceo.

**La insuficiencia cardíaca repentina es una emergencia.**  
Necesita atención de inmediato.

### Síntomas principales de insuficiencia cardíaca

Síntoma	¿De qué se trata?
Falta de aire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No puede recuperar el aliento.</li> <li>• Siente opresión en el pecho.</li> <li>• Se siente cansado cuando camina.</li> <li>• Debe detenerse mucho cuando camina.</li> <li>• Es posible que empeore cuando se acuesta y que lo despierte durante la noche.</li> </ul>
Hinchazón en los pies y en los tobillos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empeora al final del día o después de estar de pie durante mucho tiempo.</li> <li>• Es posible que le duela.</li> <li>• La presión puede dejarle marcas en la piel.</li> <li>• Es posible que ya no le quepan los zapatos.</li> </ul>
Mucho cansancio (fatiga)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene menos energía y se siente más cansado de lo habitual.</li> <li>• No puede esforzarse como antes.</li> </ul>
Latidos cardíacos anormales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El corazón está acelerado o late fuerte.</li> <li>• El corazón se salta latidos (palpitaciones).</li> </ul>
Cambio en la micción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orina más por las noches.</li> </ul>
Aumento de peso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se acumula líquido y aumenta de peso rápidamente.</li> </ul>



# Tratamiento

El tratamiento para la insuficiencia cardíaca puede desacelerar la enfermedad y ayudarlo a sentirse mejor y vivir más tiempo.

## Medicamentos

Probablemente deberá tomar varios medicamentos para tratar la insuficiencia cardíaca, incluso si aún no tiene síntomas. Los medicamentos no curan la insuficiencia cardíaca. Pero pueden ayudar a que el corazón funcione mejor y a aliviar cualquier síntoma que tenga.

Los medicamentos pueden:

- ▶ Aliviar o controlar los síntomas.
- ▶ Tratar otros problemas de salud que tenga, como la enfermedad de las arterias coronarias.
- ▶ Mejorar su calidad de vida diaria.
- ▶ Disminuir la rapidez con que la insuficiencia cardíaca empeora.
- ▶ Reducir las probabilidades de tener otros problemas a causa

de la insuficiencia cardíaca, como ataque cerebral.

- ▶ Reducir las hospitalizaciones.
- ▶ Ayudarlo a vivir la mayor cantidad de tiempo posible.

Es muy importante que tome sus medicamentos exactamente como se lo indique el médico. Si no lo hace, la insuficiencia cardíaca podría empeorar o usted podría tener insuficiencia cardíaca repentina.

## Dispositivos que pueden ayudar

Si usted tiene un problema con su ritmo cardíaco, podría necesitar un dispositivo que ayude a su corazón a mantener un ritmo constante.

La terapia de resincronización cardíaca usa un **marcapasos biventricular** colocado en el pecho para hacer que las cavidades inferiores del corazón (ventrículos) bombeen en el orden adecuado. Este tipo de

Es probable que tenga que tomar varios



medicamentos para la insuficiencia cardíaca. Para obtener los mejores resultados de sus medicamentos, es necesario que los tome correctamente. Esto puede ser complicado cuando tiene que tomar más de uno. Para consejos que pueden ayudar, vaya a [www.healthwise.net/patiented](http://www.healthwise.net/patiented) e ingrese **A465** en el cuadro de búsqueda.

marcapasos puede ayudarlo a sentirse mejor para que pueda hacer más actividad física. También puede retrasar la rapidez con que su insuficiencia cardíaca empeora, ayudar a reducir las hospitalizaciones y ayudar a que viva más tiempo.

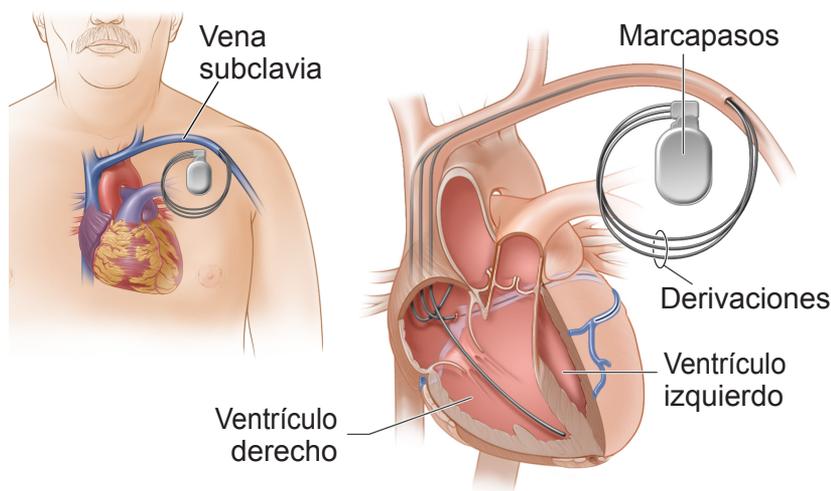
Un **desfibrilador cardioversor implantable (ICD, por sus siglas en inglés)** puede prevenir la muerte súbita a causa de un ritmo cardíaco anormal, y podría ayudarlo a vivir más tiempo. Un ICD revisa el corazón para detectar ritmos cardíacos muy rápidos y mortales. Si el corazón tiene uno de estos ritmos, el ICD le aplica un choque (“shock”) para detener el ritmo mortal y hace que el corazón vuelva a su ritmo normal.

Si recibe un marcapasos o un ICD, debe tener cuidado de no acercarse demasiado

a algunos dispositivos con campos magnéticos o eléctricos potentes. Consulte con su médico para saber de qué cosas debe permanecer alejado, qué cosas debe usar con cuidado, y qué puede usar sin problemas.

## Otros tratamientos

En algunos casos, es posible que le indiquen otros tratamientos. Por ejemplo, es posible que su médico le recomiende **terapia de oxígeno** para reducir su falta de aire y aumentar su capacidad de hacer ejercicio. O puede tener **rehabilitación cardíaca**. Por lo general, se recomienda realizarla antes o después de recibir un marcapasos o de realizarse otros procedimientos del corazón. Su tratamiento dependerá de lo que necesite. Cada persona es diferente.



Un marcapasos biventricular envía impulsos eléctricos al corazón para mantener las cavidades inferiores (los ventrículos) bombeando en forma conjunta. El marcapasos puede ayudar a reducir los síntomas de insuficiencia cardíaca.



Si tiene un problema del ritmo cardíaco, es posible que esté pensando en conseguir un marcapasos o un ICD.

Vaya a [www.healthwise.net/patiented](http://www.healthwise.net/patiented), e ingrese los siguientes códigos en el cuadro de búsqueda:

- ▶ Para ayuda para decidirse sobre un **marcapasos**, ingrese **G812**.
- ▶ Para ayuda para decidirse sobre un **ICD**, ingrese **N692**.

## ¿Sabía usted?

Es posible que su médico le recomiende que se **vacune contra la neumonía y contra la gripe**.

Estas vacunas pueden prevenir infecciones que podrían hacer que termine en el hospital.



## Cuidado personal

Por lo general, la insuficiencia cardíaca empeora con el tiempo. Pero hay muchas medidas que puede tomar para sentirse mejor y estar saludable más tiempo. Estas son las más importantes:

- ▶ **Tome sus medicamentos** tal como le han sido recetados. Esto les da las mejores oportunidades de que lo ayuden.
- ▶ **Esté atento a señales de que está empeorando** para que el médico pueda ayudarlo. Pesarse todos los días es una de las mejores maneras de hacerlo. El aumento de peso puede ser una señal de que su cuerpo está reteniendo demasiado líquido.
- ▶ **Descubra cuáles son sus factores desencadenantes**, y aprenda a evitarlos. Los desencadenantes son cosas

que agravan la insuficiencia cardíaca, con frecuencia, repentinamente. Un desencadenante puede ser consumir mucha sal, omitir una dosis de su medicamento o hacer ejercicio demasiado intenso.

- ▶ **Limite la sal** (el sodio) para ayudar a prevenir la retención de líquidos y que le sea más fácil bombear al corazón.
- ▶ **Trate de hacer ejercicio** a lo largo de la semana. El ejercicio fortalece el corazón y puede ayudarlo a evitar síntomas.

Hay otras cosas que puede hacer para ayudar, como alimentarse bien, no fumar, no tomar demasiado alcohol, controlarse la presión arterial y mantenerse en un peso saludable. Estas cosas le facilitan al corazón que siga bombeando. También ayudan a reducir su riesgo de ataque al corazón y de ataque cerebral.

### ¿Sabía usted?

La mayoría de las personas con insuficiencia cardíaca pueden aún tener una vida sexual activa. Sin embargo, los problemas sexuales son comunes. Hable con su médico de cualquier problema que pueda tener. El médico lo puede ayudar.



## Vigile sus síntomas

### Prevenga la insuficiencia cardíaca repentina

A veces, sus síntomas pueden agravarse muy rápidamente. Esto se llama insuficiencia cardíaca repentina. Hace que se acumule líquido en los pulmones.

La insuficiencia cardíaca repentina es una emergencia. Pero hay maneras de reducir las probabilidades de insuficiencia cardíaca repentina. Y usted también puede aprender a darse cuenta de cuándo está empeorando su insuficiencia cardíaca.

- ▶ Preste atención a sus síntomas. Los cambios en su peso, la dificultad para respirar, el apetito reducido y la hinchazón (por lo general, primero se nota en los pies y en las piernas) podrían ser

señales de que su insuficiencia cardíaca está empeorando.

- ▶ Mantenga su dieta, su rutina de ejercicio y de medicamentos respetando todo lo posible un mismo programa.
- ▶ Evite los factores que sabe que pueden desencadenar la insuficiencia cardíaca, como comer demasiada sal.

### Controle su peso todos los días

Acostúmbrese a pesarse todos los días y a anotar su peso. Un aumento de peso repentino podría significar que el líquido se está acumulando en el cuerpo y que la insuficiencia cardíaca está empeorando.

- ▶ Pésese a la misma hora todos los días, usando la misma báscula sobre una superficie dura y plana. El mejor momento

### ¿Sabía usted?

En general, es una buena idea llamar a su médico **cada vez** que tenga un cambio repentino en los síntomas.

es por la mañana, después de ir al baño y antes de comer o beber algo.

de repente en medio de la noche sintiendo que le falta el aire?

- ▶ No tomar los medicamentos correctamente.
- ▶ Tomar medicamentos que empeoran la insuficiencia cardíaca.

- ▶ Use la misma ropa cada vez que se pese o no use nada. No use zapatos.
- ▶ Tenga un calendario cerca de la báscula. Anote en él su peso cada día y llévelo consigo cuando vaya a ver al médico.
- ▶ Anote cómo se siente cada día. ¿Ha empeorado su falta de aire? ¿Tiene los pies y los tobillos hinchados? ¿Siente las piernas hinchadas? ¿Tiene que elevar su torso a la noche para respirar? ¿Se despierta

## Evite los factores desencadenantes

La insuficiencia cardíaca repentina puede prevenirse evitando los factores desencadenantes que la causan.

Algunos factores desencadenantes comunes incluyen:

- ▶ Consumir demasiada sal.
- ▶ Hacer ejercicio demasiado intenso.

No todas las personas presentan sensibilidad o reaccionan ante los mismos factores desencadenantes. Lo que a una persona le causa insuficiencia cardíaca repentina podría no causarle ningún problema a otra. Hable con su médico acerca de los posibles factores desencadenantes para usted.

## Registro de síntomas

Utilice este formulario para describir la gravedad de los síntomas de insuficiencia cardíaca que tiene y para indicar si empeoran o no. Además, registre cualquier síntoma nuevo que tenga. Lleve este formulario con usted cuando visite a su médico.

Síntomas	Describa la gravedad de los síntomas, cuándo comenzaron y si han empeorado
Falta de aire	
Hinchazón en las piernas o los tobillos	
Tos	
Nivel de energía	
Cambios de peso	
Micción por la noche	
Problemas estomacales, abotagamiento, poco apetito	

## Cuándo debe llamar a un médico

### Llame al 911:

- ▶ Tiene dolor u opresión en el pecho o una sensación extraña en el pecho o en otras partes del torso que no desaparece después de reposar o a los 5 minutos de haber tomado nitroglicerina, especialmente si las sensaciones ocurren junto con falta de aire, sudoración y náuseas.
- ▶ Tiene síntomas de un ataque cerebral. Estos pueden incluir:
  - o Debilidad, entumecimiento, hormigueo, o pérdida de movimiento repentinos en la cara, el brazo o la pierna, especialmente si es solo en un lado del cuerpo.
  - o Cambios repentinos en la vista.
  - o Dificultad repentina para hablar.
  - o Confusión repentina o problemas para entender frases simples.
  - o Dolor de cabeza repentino e intenso que es diferente de otros dolores de cabeza anteriores.
  - o Problemas repentinos para caminar o mantener el equilibrio.

- ▶ Tiene graves dificultades para respirar.
- ▶ Al toser expulsa mucosidad rosácea y espumosa.
- ▶ Se desmayó.
- ▶ El corazón de repente le empieza a latir muy rápidamente o en forma irregular, y se siente mareado, con náuseas o como que se va a desmayar.

**Llame a su médico si** tiene señales de que su insuficiencia cardíaca está empeorando.

Por ejemplo:

- ▶ Usted aumenta 3 libras (1.4 kg) o más en 2 o 3 días. (O su médico le puede indicar a qué aumento de peso debe prestarle atención).
- ▶ Tiene una hinchazón nueva o peor en los pies, los tobillos o las piernas.
- ▶ Su respiración empeora. Hay actividades que antes no lo dejaban sin aire, pero ahora sí.
- ▶ Su respiración cuando está acostado es peor de lo normal, o se despierta durante la noche para recobrar el aliento.

## ¿Sabía usted?

Siempre pregúntele a su médico antes de tomar medicamentos nuevos, incluyendo los que puede comprar sin receta. Algunos medicamentos pueden agravar la insuficiencia cardíaca.



# Alimentación saludable

## Restrinja la sal

Consumir menos sal (sodio) puede ayudarlo a sentirse mejor y a permanecer lejos del hospital. La sal hace que el cuerpo retenga agua, que las piernas se le hinchen y le dificulta el bombeo al corazón.

Es posible que su médico quiera que usted consuma menos de 2,000 mg de sal al día. Eso es menos de 1 cucharadita. Usted puede mantenerse por debajo de ese número al limitar la sal que consume en casa y al estar atento al sodio “oculto” cuando come afuera o compra comida.

Escriba lo que come y la sal que tiene. De esa manera, usted sabrá si está cerca del límite (o por encima de él).

Consumir menos sal puede ser difícil, pero tiene un gran beneficio: sentirse mejor y permanecer lejos del hospital. Estos son cinco consejos que pueden ayudarlo a empezar.

- 1. Lea las etiquetas de los alimentos.** La sal puede estar “oculta” en los alimentos bajo muchos nombres diferentes, como bicarbonato de sodio, fosfato disódico y glutamato monosódico (MSG). Compre alimentos que indiquen en la etiqueta “no salt added” (sin sal añadida), “sodium-free” (“sin sodio”) (menos de 5 mg de sodio por porción) o “low sodium” (“bajo contenido de sodio”) (menos de 140 mg de sodio por porción).
- 2. Coma muchas frutas y verduras frescas o congeladas.** Tienen muy poca sal y son buenas para usted.
- 3. Enjuague las verduras o los frijoles enlatados** antes de comerlos. Tienen mucha sal a menos que usted compre los de bajo contenido de sodio o sin sodio.
- 4. Sazone sus comidas** con ajo, jugo de limón, cebolla, vinagre, aceites saludables (oliva, nuez), hierbas y especias en vez de sal. No use salsa de soya, salsa para carnes, sal de cebolla, sal de ajo, mostaza ni ketchup. Todos tienen alto contenido de sal.
- 5. Coma menos alimentos procesados.** Estos incluyen todo lo que no sea fresco, como comidas enlatadas, fiambres y perros calientes (hot dogs), salsas en botella, comidas congeladas en caja, papas fritas, pretzels y pizza. Coma con menos frecuencia en restaurantes, especialmente los de comidas rápidas.

Si está listo para más ideas de cómo reducir la sal en su dieta o si quiere aprender a llevar un registro de su consumo de líquidos, vaya a [www.healthwise.net/patiented](http://www.healthwise.net/patiented) e ingrese **B256** o **S123** en el cuadro de búsqueda.



## Siga una dieta saludable para el corazón

Además de limitar la sal, una dieta saludable para el corazón significa que usted:

- ▶ Come más frutas, verduras, granos integrales y otros alimentos ricos en fibra.
- ▶ Elige alimentos bajos en grasas saturadas y trans, y colesterol.
- ▶ Come más alimentos altos en ácidos grasos omega-3, como pescado.

## Si tiene que limitar los líquidos

Su médico puede darle “pastillas de agua” llamadas diuréticos para ayudarlo a

eliminar líquido del cuerpo.

Para muchas personas, tomar este medicamento y reducir el consumo de sal es suficiente.

Si usted tiene una insuficiencia cardíaca avanzada, es posible que también deba limitar la cantidad de líquido que bebe. Esto puede reducir los síntomas y ayudarlo a evitar hospitalizaciones.

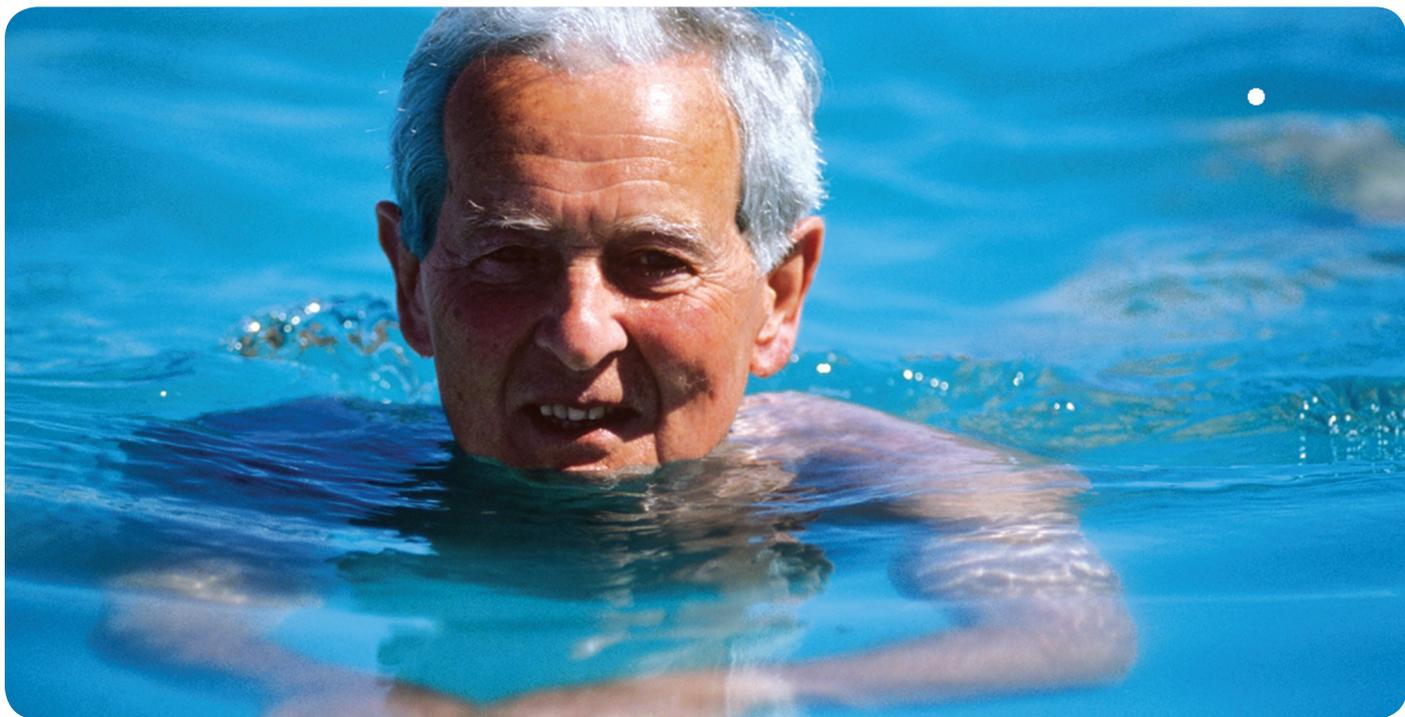
Su médico puede decirle cuánto líquido puede tomar al día. Por lo general, será de 4 a 8 tazas (32 a 64 onzas líquidas), lo que representa aproximadamente entre 1 y 2 litros. Usted tendrá que llevar la cuenta de la cantidad de líquidos, a fin de no tomar más de lo que su cuerpo puede procesar.

## Alimentos ricos en sal que deben evitarse

- ▶ Carnes, pescados y aves ahumados, curados, salados y enlatados.
- ▶ Jamón, tocino, perros calientes (“hot dogs”) y fiambres.
- ▶ Queso normal, duro y procesado y mantequilla de cacahuete (maní) normal.
- ▶ Galletas con granos de sal.
- ▶ Comidas preparadas y congeladas.
- ▶ Sopas y caldos normales enlatados y secos.
- ▶ Verduras normales enlatadas.
- ▶ Refrigerios salados, como chips (tipo papas fritas).
- ▶ Papas fritas (a la francesa), pizzas, tacos y otras comidas rápidas.
- ▶ Pepinillos, col agria, sazonadores ricos en sal, ketchup, y otros condimentos, especialmente salsa de soya.

### Sugerencias para una dieta saludable para el corazón

En lugar de:	Pruebe esto:
Freír su comida	Hornear, asar, cocer al vapor, escalfar o preparar a la parrilla los alimentos.
Comer comidas preparadas (sopas enlatadas, pizza y otras comidas congeladas)	Comer pescado fresco, pollo sin piel, frutas y verduras.
Usar mantequilla, manteca vegetal o aceites ricos en grasas saturadas o trans	Usar productos bajos en grasas saturadas y trans, como aceite de oliva, aceite vegetal, aceite de canola o caldo de pollo.
Usar sal, salsa de soya o salsa de barbacoa	Usar especias sin sal.
Comer todo el producto de la carne	Quitar la grasa de la carne y la piel del pollo.
Comer yemas de huevo	Comer claras de huevo o sustitutos de huevo.
Comer pan blanco, pastas y arroz	Comer pan, pastas y arroz integrales.



## Haga actividad

Si no está activo ahora, comenzar a hacer ejercicio puede parecer difícil. Pero vale la pena. El ejercicio en forma regular:

- ▶ Fortalece el corazón.
- ▶ Facilita la respiración.
- ▶ Lo ayuda a sentirse mejor y a tener más energía.
- ▶ Lo ayuda a controlar el peso y la presión arterial.

Consulte con su médico antes de empezar a hacer ejercicio. Es posible que quiera hacerle una prueba del nivel de actividad que su corazón puede soportar para que usted no se esfuerce demasiado.

Caminar es una gran manera de hacer ejercicio. Si su médico dice que es seguro, comience con caminatas cortas y, luego, haga sus caminatas gradualmente más largas. Nadar, montar en bicicleta o hacer gimnasia aeróbica acuática podrían ser otras buenas opciones. Su médico puede ayudarlo a hacer un plan.

Use el formulario en la página siguiente para anotar sus metas y otros detalles.

¿No está seguro de cómo



empezar? Vaya a [www.healthwise.net/patiented](http://www.healthwise.net/patiented) e ingrese **J903** en el cuadro de búsqueda para consejos de cómo estar más activo cuando se tiene insuficiencia cardíaca. Y hable con su médico primero para estar seguro de que hacer ejercicio es seguro para usted.

# Hoja de planificación de ejercicios

Pruebas especiales que debo hacerme antes de empezar un programa de ejercicios (si es que las necesito):

---

Ejercicios que ayudan con mis afecciones crónicas:

---

Ejercicios que no debo hacer:

---

¿Debo cambiar el horario en el que tomo mis medicamentos?

---

¿Debo tomarme el pulso cuando hago ejercicio? Si es así, ¿cuál es el mejor intervalo (la frecuencia cardíaca ideal) al hacer ejercicio?

---

Señales de advertencia a las que debo estar atento:

---

Apoyo personal (como familiares o compañeros de ejercicio) que me podrían ayudar:

---

Otras preguntas que tengo sobre cómo empezar un programa de ejercicios:

---

Actividades físicas que disfruto o quisiera probar:

---

Al principio, mi programa de ejercicios será (tipo de ejercicio, frecuencia y duración):

---

**Metas a largo plazo:** En los próximos 6 meses podré:

- 1.
- 2.
- 3.

**Metas a corto plazo:** En las próximas semanas podré:

- 1.
- 2.
- 3.

A medida que logra sus metas a corto plazo, añada nuevas.



## Sobrellevar la situación y buscar apoyo

La insuficiencia cardíaca trae grandes cambios a su vida. Es posible que luche con la tristeza y la preocupación. Es posible que se pregunte si aún podrá disfrutar de su vida. Sobrellevar sus sentimientos y buscar ayuda cuando la necesite pueden ayudarlo a vivir mejor con la insuficiencia cardíaca.

### Depresión y ansiedad

La insuficiencia cardíaca puede ser emocionalmente difícil. Es posible que se sienta deprimido por no poder hacer algunas de las cosas que solía hacer. Es posible que le preocupe su futuro. Y los síntomas de insuficiencia cardíaca, como la falta de aire, pueden aumentar esta ansiedad.

Estos sentimientos son normales. Hable con su médico si tiene síntomas de depresión, como

sentirse triste y sin esperanzas la mayor parte del tiempo, o si se preocupa mucho. La depresión y la ansiedad pueden tratarse con asesoría psicológica y medicamentos.

### Consiga apoyo

El apoyo emocional de sus amigos y su familia puede ayudarlo a enfrentar las dificultades que presenta la insuficiencia cardíaca. Usted podría considerar la posibilidad de unirse a un grupo de apoyo sobre insuficiencia cardíaca. Pregúntele a su médico cuáles son los tipos de apoyo que tiene a su disposición en el lugar donde vive, o busque un grupo de apoyo en línea. Conocer a otras personas con los mismos problemas puede ayudarlo a saber que no está solo.

También puede ayudarlo a sentirse mejor cambiar su “autoafirmación”. Esas son las cosas que uno se dice a sí mismo sobre cómo sobrelleva la situación. Los pensamientos negativos pueden hacerle sentir mal. Para aprender a pensar en forma saludable, vaya a [www.healthwise.net/patiented](http://www.healthwise.net/patiented) e ingrese **R337** en el cuadro de búsqueda.



# La historia de Joan



Joan se dio cuenta de que le llevaría meses recuperarse físicamente del ataque al corazón 2 años atrás que terminó en insuficiencia cardíaca. No sabía que necesitaría el mismo tiempo para recuperarse emocionalmente.

El ataque al corazón y la insuficiencia cardíaca cambiaron cómo Joan se veía a sí misma. “Al principio, pasé de ser esta persona realmente activa a apenas poder caminar”, dice.

Joan también se sentía desanimada por ser una “paciente cardíaca” y todos los medicamentos que tenía que tomar.

“Me dio una depresión terrible”, dice ella. “Me sentaba en la mesa de la cocina y sentía que estaba inmersa en una nube de terror. No me sentía que era yo. Sentía que: ‘Nunca voy a volver a ser la misma’”.

También se preocupaba mucho y estaba ansiosa de que cualquier actividad le dañaría el corazón.

“Sentía como que me iba a dar otro ataque al corazón en cualquier momento”, dice. “Podía sentir que mi corazón latía al subir las escaleras, incluso si iba lentamente. Estaba convencida de que me iba a caer muerta justo ahí en las escaleras. Sabía que tenía que conseguir ayuda. No podía seguir estando triste y con miedo todo el tiempo”.

Joan habló sobre sus sentimientos con su marido y con algunos de sus amigos más cercanos. Le dijeron que ella era la misma persona que siempre habían querido. Pero Joan sentía que necesitaba más ayuda. Su médico le recomendó un terapeuta.

El terapeuta “me ayudó a ver que yo me estaba fijando en todas las cosas que ya no podía hacer, en vez de las cosas que sí podía hacer. Quizás ya no pueda hacer ejercicio tan intensamente como antes, pero puedo estar activa. Todavía puedo nadar o salir a caminar. Quizás tenga que tomar más descansos, pero todavía puedo hacer esas actividades”.

Uno de los modos en que el terapeuta ayudó a Joan fue mostrarle cómo detener los pensamientos negativos cuando la abrumaban.

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

Joan ha recobrado mucha de su fuerza. Ella sabe que tendrá días buenos en los que tendrá mucha energía, y otros en los que se sentirá cansada. “Pero estoy mucho mejor. Disfruto mi vida otra vez”.

*Esta historia se basa en información recopilada a partir de muchas personas que viven con insuficiencia cardíaca.*

# Plan de acción

Colabore con su médico para completar la siguiente información.

Nombre:	Teléfono del médico:
Nombre del médico:	Otros teléfonos de emergencia:
¿Cuándo debo llamar al médico?	Próxima visita al médico (fecha):
Llame al 911 si:	
Lista de mis medicamentos:	Cuándo tomar mis medicamentos:
¿Recomienda mi médico algún cambio en mis medicamentos?	
¿Qué debo revisar o de qué cosas debo llevar un registro? ( <i>alimentación saludable, actividad física, peso</i> )	
¿Debo cambiar mi alimentación o actividades?	



Quando vea este símbolo, busque el código de cuatro cifras en negrita. Luego, vaya a [www.healthwise.net/patiented](http://www.healthwise.net/patiented). Ingrese el código en el cuadro de búsqueda y obtenga herramientas interactivas y útiles para la toma de decisiones y mucho más.



© 2018 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas comerciales de Healthwise. Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Healthwise niega toda garantía o responsabilidad por el uso que usted le dé a esta información. Cualquier referencia a nombres comerciales de medicamentos o productos usados comúnmente es con el propósito de dar ejemplo solamente y no es respaldo. Healthwise tiene derecho de autor o licencia para usar las ilustraciones e imágenes, las cuales no pueden reproducirse.