

# Cuidado del Corazón



## FALLO AL CORAZON



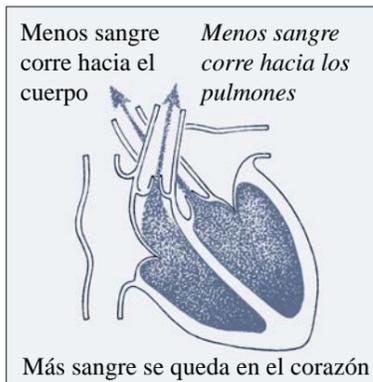
### TEMAS

1. ¿Qué es un fallo al corazón?
2. Causas
3. Señales y Síntomas
4. Diagnóstico
5. Prevención
6. Tratamiento
7. Razones para Llamar al Doctor
8. Razones para Obtener Cuidado Inmediato

Este folleto no pretende tomar el lugar de un cuidado o tratamiento médico. Siga las advertencias de su proveedor de salud si son diferentes a los mencionados en esta guía.

## 1. ¿Qué es un fallo al corazón?

El corazón es la pompa del cuerpo. Cuando el corazón no puede bombear muy bien para reunir las necesidades del cuerpo, se le llama fallo al corazón. El corazón mismo, no fracaza, pero fracaza a abastecer el cuerpo con suficiente sangre y oxígeno. La acción de bombear de el corazón no es lo suficientemente fuerte para acarrear sangre al cuerpo de la manera que debiera. Con un fallo al corazón, las cámaras del corazón no se puede relajar y contraer bien. Menos sangre se mueve por las cámaras y más sangre se queda en el corazón.



## 2. Causas

Cualquier cosa que dañe el músculo del corazón puede causar un fallo al corazón. Esto incluye:

- Uno o más ataques cardíacos. Esta es la causa número uno.
- Enfermedad avanzada de las arterias coronarias
- Alta presión sanguínea que no es controlada
- Defectos del corazón al nacer (enfermedad congénita del corazón)
- Alta presión sanguínea en los pulmones (hipertensión pulmonaria)
- Abuso de alcohol y/o drogas
- Enfermedades crónica de los pulmones incluyendo enfisema y bronquitis crónica
- Pericarditis. Esta es una inchazón del forro que rodea el corazón.

- Lesión de la válvula del corazón. Enfermedad reumática del corazón y fiebre reumática son las dos condiciones que pueden resultar en daño a las válvulas del corazón.
- Enfermedades del hígado y riñón dado a una sobrecarga en el corazón.
- Una infección viral. Esta es rara y pasa solamente si la infección afecta el corazón y causa cardiomiopatía, una enfermedad del músculo del corazón.

## 3. Señales y Síntomas

- Dificultad al respirar
- Sintiendo muy cansado y débil
- Inchazón de la parte baja de las piernas, tobillos, y pies. Sus zapatos pueden sentirse repentinamente muy apretados.
- Tos seca o una tos con moco rosado espumoso
- Aumento rápido de peso sobre varios días o semanas sin aumentar el consumo de comida ingerida. Usted podría subir una libra al día.
- Latidos del corazón rápidos. Algunas veces los latidos del corazón son irregulares.
- Sintiendo ansioso ó inquieto
- Una sensación de sofocación. Esto es causado por un líquido que se acumula en los pulmones. Puede ser difícil acostarse. Usar 2 o más almohadas bajo su cabeza para dormir.



Al principio, los síntomas vienen con un esfuerzo físico. Como el fallo del corazón empeora, síntomas ocurren sin realizar esfuerzo.

## 4. Diagnóstico

Pruebas y exámenes para diagnosticar un fallo al corazón incluyen:

- Un historial de salud y un examen físico
- Una radiografía del pecho para ver si el corazón está agrandado y si los pulmones están congestionados
- Un electrocardiograma para buscar un corazón agrandado, músculo del corazón dañado, y latidos del corazón anormales.
- Un ecocardiograma. Este examen usa ondas de sonido para mostrar el tamaño del corazón, forma y movimiento.
- Una cateterización cardíaca. Este examen diagnóstica enfermedades de las arterias coronarias y verifica ataques al corazón pasados.

## 5. Prevención

Algunas causas de fallo al corazón pueden ser prevenidas. Estas incluyen ataques al corazón, enfermedades de las arterias coronarias, alta presión sanguínea, fiebre reumática, abuso de alcohol y otras drogas.

**Como prevenir ataques al corazón y enfermedades de las arterias coronarias:**

- No fume. ¡Si lo hace, déjelo!
- Permita exámenes regulares médicos. Obtenga una evaluación de la presión de la sangre en cada visita con su doctor o por lo menos cada dos años. Obtenga un examen del nivel de colesterol por lo menos cada 5 años.
- Tome todos sus medicamentos recetados. Estos incluyen para la alta presión sanguínea, etc.
- Pregunte a su doctor si puede tomar una dosis baja de aspirina (por ejemplo: aspirina para niños) diariamente.
- Logre o mantenga un peso saludable



- Realice actividad física regularmente. {Nota: Hable con su proveedor de salud antes de comenzar un programa de ejercicio. Esto es importante si usted se ha mantenido inactivo por un período largo, esta en sobrepeso, es mayor de 35 años de edad o tiene un algún problema médico.}



- Obtenga un examen para la diabetes cada 3 años apartir de los 45 años. El tener diabetes y un nivel alto de colesterol aumenta el riesgo de una enfermedad del corazón. Vea “Señales y Síntomas de Diabetes” abajo.

## Señales y Síntomas de Diabetes

1. Orinación frecuente
2. Sed anormal
3. Hambre anormal
4. Peso excesivo o rápida pérdida de peso
5. Irritabilidad
6. Debilidad y fatiga
7. Mareos
8. Comezón
9. Infecciones de la piel
10. Visión borrosa
11. Hormigueo, entumecimiento, o dolor en los brazos y piernas
12. Náusea y vómito
13. Historial familiar de diabetes

Si usted tiene uno o más de estas señales y síntomas, vea a su proveedor de salud.

- Siga una dieta saludable del corazón.

- Coma menos grasa, especialmente menos grasa saturada, porque sube el colesterol malo en la sangre. Grasas saturadas son encontradas en grasa animal, productos lácteos con grasa, aceites vegetales hidrogenizados, coco y aceite de palma.
- Enfóquese en frutas y vegetales frescos (al menos 5 porciones al día) y pan de granos enteros y almidones.
- Coma pescado (por ejemplo: bacalao, abadejo, salmón, atún) dos o más veces a la semana. El pescado contiene ácidos grasos omega-3, los cuales podrían ayudarle a protegerse de algunos problemas del corazón.
- Escoja rebanadas delgadas de res, puerco, cordero, pollo y pavo. Corte la grasa de la carne. Quite la piel de las aves de corral antes de comerlas. Limite las porciones de carne.
- Consuma productos lácteos sin grasa y bajos en grasa.
- Consuma aderezos sin grasa, vinagre, jugo de limón, o sin aderezo, en lugar de aderezos regulares o ricos en grasas y salsas.
- Seleccione cereales de granos enteros o salvado y pan sobre productos enriquecidos.
- Obtenga de 20 a 35 gramos de fibra dietética al día. El tipo hecho a base de agua que puede ayudar a disminuir su colesterol. La fibra envuelve al colesterol y ayuda a desalojarlo del cuerpo. Lea las etiquetas de comida para fibra dietética por porción.
- Si usted no acostumbra comer mucha fibra, aumente la fibra gradualmente. Mucho, muy rápido, puede resultar en gas e inflamación.
- Tome por lo menos 8-10 vasos de agua al día. El agua es necesaria para que la fibra haga su trabajo. {Nota: Si usted ya tiene un fallo al corazón, discuta su consumo de líquidos con su doctor. }



## 8. Razones para Obtener Cuidado Inmediato

- Dificultad para respirar severo (le cuesta dificultad decir unas pocas palabras) con o sin resuello (un sonido alto de silbido)
- Señales de Alerta de Ataque al Corazón (vea abajo)

### Señales de Alerta Comunes de Ataque al Corazón

- Sensación de dolor (podría extenderse de el brazo, cuello, diente or mandíbula), estrechez, ardor, opresión, plenitud o pesadez en el pecho que dura más de unos pocos minutos o se va y viene
- Molestia en el pecho con desvanecimientos, mareos, náusea, dificultad al respirar, o sudor

### Señales de Alerta Poco Comunes de Ataque al Corazón

- Un dolor anormal de pecho, dolor estomacal o abdominal
- Mareos, nauseas, dificultad al respirar, o problema respiratorio (en ausencia de dolor en el pecho)
- Rápidos o inconsistentes latidos del corazón o pulso
- Sudar; piel pálida, gris, o pegajosa
- Ansiedad inexplicable, fatiga, o debilidad



### Para Información, Contacte a:

Asociación Americana del Corazón  
1.800.242.8721 o [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre  
1.301.251.1222 o [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

- Coma de 5 a 6 porciones pequeñas de comida (envez de 3 grandes) al día.

- Mantengase activa lo más que pueda.

- No consuma más de una bebida alcohólica al día. Una bebida igual a 5 onzas de vino; 12 onzas de cerveza; o 1 1/2 onzas de licor de 80.

- Alimente se saludablemente. (Vea “Prevención” en el tema 5.)

- Haga ejercicio regularmente aconsejado por su proveedor del cuidado de salud.

- Modifique sus actividades diarias como lo necesite para que no ponga mucha demanda pesada en su corazón. Alterne actividades con periodos de descanso.

- Sientese para descansar, si esto lo hace respirar mejor. Duerma en 2 o más almohadas y/o levante la cabecera de su cama 6 pulgadas cuando duerma.

- No fume. Si lo hace, dejelo.

- Pierda peso si está sobrepeso.

- Siga el programa de tratamiento de su proveedor del cuidado de salud. Tome su medicina como se le recetó.



## 7. Razones para Llamar al Doctor:

- Un nuevo episodio de dificultad de respirar o fátiga cuando usted hace sus actividades normales o se acuesta.

- Un nuevo episodio de hinchazón en los tobillos y pies y es difícil respirar cuando se acuesta

- Toser moco rosado o espumoso con un poco de dificultad para respirar

- Inexplicable aumento de peso de 3 a 5 libras

- Teniendo un fallo al corazón y tener síntomas de un resfrío o gripe. Estos podrían sumar tensión a su corazón.

- Teniendo un fallo al corazón y sus síntomas empeore



- Limite el uso de sodio (parte de la sal) a no más de 2,000 miligramos por día. Maneras de limitar su sodio:

- Quite el salero de la mesa. Use un sustituto de sal si es autorizado por su proveedor del cuidado de salud.

- Reduzca o elimine el uso de sal para cocinar pasta, arroz, fideos y cereales calientes.

- Escoja comidas frescas sobre procesadas con sal adherida. Use hierbas y especias frescas que no contienen sal o sodio.

- Lea las etiquetas de comida sobre el contenido de sodio. Limite las comidas que son altas en sodio (por ejemplo: sopas enlatadas, comidas empaquetadas, sopas y salsas deshidratadas, etc.) Escoja comidas congeladas bajas en calorías con menos de 1,000 miligramos de sodio por porción.

- Pruebe productos bajos o reducidos en sodio (por ejemplo: sopa enlatada con 1/3 menos de sal).

- Limite condimentos, como catsup, mostaza, salsa de soya, salsa de bistec y aderezos preparados para ensaladas. Haga uno propio con una mezcla de especias con hierbas sin sal. Ponga rebanadas de jitomate y lechuga en un sandwich en lugar de condimentos y pepinos en sal.

- Ajuste sus propias recetas para reducir la sal e ingredients que contienen sodio un poco a la vez. No se deje engañar por recetas que tienen poco o no sal, pero que requieren sopas, cubos de caldo o condimentos que la tienen.

- Cuando vaya a comer fuera, pida que los ingredients sean preparados sin sal. Pregunte por salsas “al lado del plato” para que usted pueda usar solo una cantidad pequeña.

- No use agua ablandada.

- Antes de que tome medicina, pregunte a su doctor o farmacéutico si la medicina tiene mucho sodio.

- Limite líquidos como se lo aconseja su proveedor del cuidado de salud.

## A. Cuidado Médico

- Medicamentos. Comunes que se usan para tratar fallos al corazón son:

- Vasodilatadores. Estas drogas abren las venas de la sangre para reducir la fuerza que el corazón realiza. Unos llamados inhibidores ACE pueden ayudar a personas con fallo al corazón a vivir más tiempo y a sentirse mejor. Las guías de salud federales las recomiendan como terapia de primera linea para fallo al corazón.

- Diuréticos. Estas drogas disminuyen la retención de sal y agua en el cuerpo.

- Digitalina. Esta fortaleze la acción de pompear del músculo del corazón.

- Hidralazina. Esta droga enancha las venas de la sangre haciendo más fácil el flujo de la sangre.

- Nitratos. Estos relajan suavemente el músculo y enancha las venas de la sangre.

- Bloqueadores-Beta. Estos ayudan a regular el pulso del corazón y permite que la sangre fluya bajo menos presión.

- Cirugia

Cirugia para remplazar una válvula dañada del corazón puede ser necesario. Un transplante de corazón podría ser considerado cuando el fallo al corazón es grave, ha causado daños irreversibles al corazón, no responde a ningun otro tratamiento, y la persona es un buen candidato para cirugia.

## B. Auto-Cuidado

- Pesese diariamente para revisar cualquier aumento de peso excesivo de líquidos. Tome este reporte con usted cuando visite a su proveedor del cuidado de salud



- Haga cosas que usted sabe y las hace bien con el fin de sentirse confiado. Por ejemplo, aprender y practicar artes marciales, coser, pintar, o hacer trabajo voluntario.

- Hable con personas quienes escucharán sus sentimientos sin criticarlo. Usted será menos susceptible a usar drogas o alcohol para “enterrar sus penas.”

- Alejese de situaciones donde drogas esten disponibles.

- Busque ayuda para problemas de salud mental, como depresión o ansiedad crónica antes que lo lleven a problemas de alcohol o drogas.

- Después de una cirugía, enfermedad, o herida, pare el uso de pastillas para el dolor tan pronto como sea posible. No use más de lo que necesita.

- Contacte a su Programa de Asistencia para el Trabajador en su trabajo para más información en alcohol y drogas antes de que se haga adicto.

## 6. Tratamiento

La mayoría de los casos de fallo al corazón pueden ser tratados con éxito. El tratamiento depende de la causa. Las metas del tratamiento son para:

- Fortalezer la acción de pompear la sangre del corazón

- Desechar exceso de líquidos

- Crear un nivel de actividad que esté en sus límites

Cuidado médico y auto-cuidado son necesarios para tratamiento.

- Límite su colesterol a 200 miligramos por día. El colesterol se encuentra solo en comidas animales (por ejemplo: hígado y otros órganos de animales; res, puerco, pollo y pescado; y productos lácteos que tienen grasa). Comidas a base de plantas no tienen colesterol.

- Límite el consumo de sal. ¿Porque? Algunas personas son sensibles a la sal. Pare ellos, mucha sal puede subir su presión sanguínea. Grupos de salud recomiendan 2,000 a 2,400 miligramos de sodio (parte de la sal) por día. (Vea “Diferentes Formas de Mantener su Sodio” bajo “Auto-Cuidado” en el tema 6.)

- Hable con su proveedor de salud acerca de tomar suplementos de vitaminas. Estas incluyen vitaminas E y C, y ácido fólico, una vitamina B.

- Aprenda como tratar la tensión. Haga ejercicios de relajación y respiración profunda.

## Como Prevenir Fiebre Reumática:

- Consulte a su proveedor de salud para un diagnóstico y tratamiento de dolor de garganta. Fiebre reumática puede resultar si una infección de garganta es desatendida.

- Si antibioticos son recetados para infección de garganta, tomese toda la medicina.

## Como Prevenir el Abuso de Alcohol y Drogas:

- Conozca su limite y no tome ningun alcohol.

- Cuando tome, hágalo responsablemente. Cuando se trate de drogas, ¡SOLO DIGA QUE NO!

- Encuentre maneras de calmarse así mismo sin usar alcohol o drogas.

- Escuche música relajante

- Haga ejercicios de respiración profunda

- Realize ejercicio regular

