

Conoce los signos de la insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca ocurre cuando el corazón no puede bombear sangre con tanta potencia o eficiencia como debería. Tu corazón sigue funcionando, pero el cuerpo puede no recibir suficiente oxígeno y nutrientes, y el líquido puede acumularse en los pulmones, las piernas y otros tejidos.

¿Qué causa la insuficiencia cardíaca?

Las causas comunes de la insuficiencia cardíaca pueden incluir:

- Daño por ataque cardíaco o enfermedad de las arterias coronarias
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Problemas de válvulas cardíacas
- Miocardiopatía (enfermedades del músculo cardíaco, a veces heredadas o causadas por infecciones, toxinas o uso prolongado de alcohol)
- Arritmias (ritmos cardíacos irregulares)
- Otras afecciones médicas como diabetes, problemas de tiroides, enfermedad renal crónica (ERC), o enfermedad pulmonar grave
- Factores de estilo de vida como tabaquismo, obesidad, falta de ejercicio, y consumo excesivo de alcohol

¿Cuál es la conexión entre la insuficiencia cardíaca y la ERC?

La insuficiencia cardíaca y la ERC están estrechamente conectadas porque el corazón y los riñones trabajan juntos para mover la sangre y eliminar el exceso de líquido. Cuando el corazón está débil, llega menos sangre a los riñones. Esto puede dañarlos y llevar a la ERC o empeorarla. Cuando los riñones no están funcionando bien, no pueden eliminar el exceso de líquido. Ese exceso de líquido hace que el corazón trabaje más y puede empeorar la insuficiencia cardíaca. También comparten

factores de riesgo frecuentes como la presión arterial alta, la diabetes y la obesidad, por lo que muchas personas tienen ambas afecciones. Detectar los síntomas en forma temprana y tratar estas afecciones juntas puede ayudar a proteger tanto el corazón como los riñones y apoyar una mejor salud a largo plazo.



¿Cuáles son los síntomas de la insuficiencia cardíaca?

Los síntomas de la insuficiencia cardíaca pueden desarrollarse lentamente o aparecer de repente e incluyen los siguientes:

- Falta de aire, especialmente con la actividad o al estar acostado
- Fatiga o debilidad
- Hinchazón en las piernas, tobillos, pies o abdomen
- Aumento rápido de peso por acumulación de líquido
- Tos persistente o sibilancias
- Sentirse lleno o hinchado, pérdida de apetito
- Aumento de la micción por la noche
- Latido cardíaco rápido o irregular

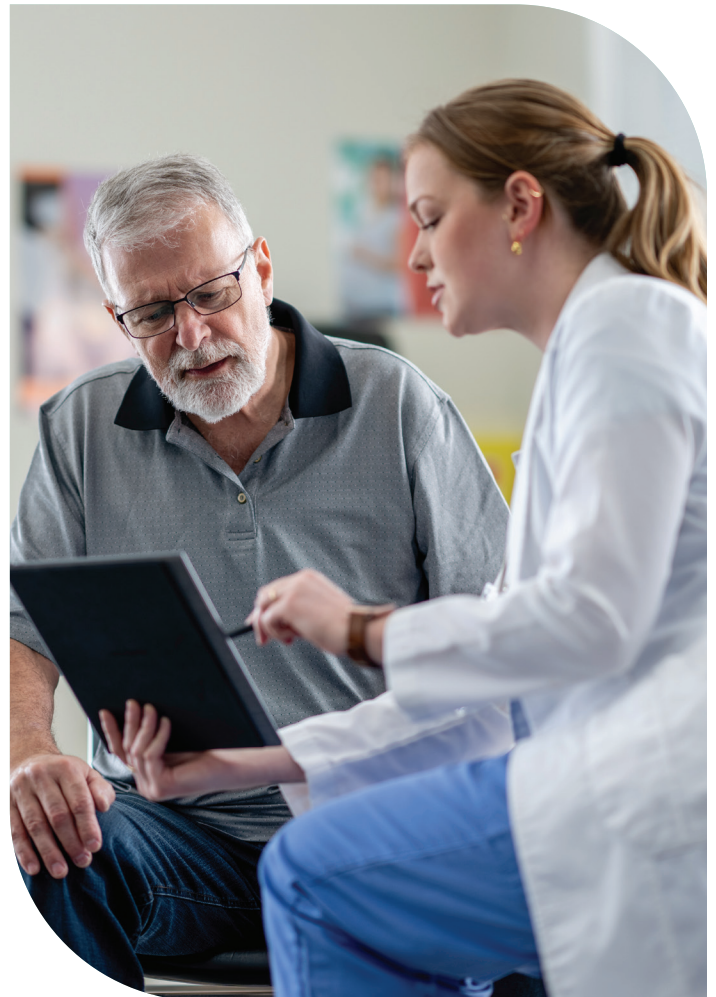
¿Cómo se diagnostica la insuficiencia cardíaca?

Tu médico hablará contigo sobre tus síntomas y realizará un examen físico. También puede usar análisis de sangre, pruebas de esfuerzo con ejercicio, radiografías de tórax, un electrocardiograma (ECG) o un ecocardiograma.

¿Cómo se trata la insuficiencia cardíaca?

El tratamiento y manejo temprano de la insuficiencia cardíaca pueden ayudar a frenar la progresión y reducir las hospitalizaciones. El tratamiento a menudo incluye lo siguiente:

- Controlar la presión arterial
- Manejar la ingesta de líquidos y sal
- Tratar las afecciones subyacentes como presión arterial alta, ERC, obesidad y diabetes
- Tomar medicamentos que apoyen tanto la salud del corazón como de los riñones
- Hacer cambios en el estilo de vida como actividad física regular, alimentación saludable, mantener un peso saludable, dejar de usar productos de tabaco y limitar o dejar el alcohol



Estamos aquí para ayudarte

Tu equipo de atención puede responder tus preguntas sobre la insuficiencia cardíaca. Busca el apoyo que necesitas.