

Insuficiencia Cardíaca y Depresión

La depresión es común en personas con insuficiencia cardíaca.

- Afecta aproximadamente al 70% de los pacientes ingresados.
- Afecta al 24-42% de personas con insuficiencia cardíaca.
- Afecta más a mujeres que a hombres.

La depresión puede ocasionar más síntomas de insuficiencia cardíaca y prolongar la estadía en el hospital. Esto puede reducir su calidad de vida y dificultar el tratamiento de la insuficiencia cardíaca.

La insuficiencia cardíaca y la depresión presentan algunos de los mismos signos y síntomas. El tratamiento de la depresión puede mejorar el estado de su salud.

Las personas reaccionan de forma distinta cuando tienen insuficiencia cardíaca. Muchas personas tienen **ansiedad, rechazo, depresión, y miedo**. Está bien que tenga estos sentimientos, pero es importante que sea consciente de ellos y que hable con su proveedor médico. Entonces podrá hacer un plan para lidiar con estos sentimientos.

Signos de Depresión

- Se siente triste, solo/a, y pesimista
- **Tiene menos energía o ninguna para hacer las cosas que solía hacer**
- **Necesita dormir más o menos**
- **No le apetece comer o está comiendo más de lo normal**
- Cambios en el peso
- Se siente culpable, inútil, desesperanzado/a o piensa en el suicidio
- Siente que su vida no tiene sentido

Signos de Insuficiencia Cardíaca

- **No tiene energía**
- **Se cansa con facilidad**
- **Se siente malhumorado/a y tenso/a**
- **No quiere comer**
- Dificultad para respirar cuando descansa o está acostado/a
- Aumenta de peso a pesar de la pérdida del apetito
- Tiene hinchazón en el abdomen, las piernas, los brazos, y la cara
- Tiene falta de aire o tos
- Congestión en el pecho

Lo que usted puede hacer

Los hábitos y las opciones saludables pueden ayudarle a sentirse mejor y mejorar su insuficiencia cardíaca y depresión.

- Evite el tabaco y el alcohol.
- Consuma una dieta saludable para el corazón.
- Haga ejercicio – puede reducir los síntomas de depresión y mejorar la salud del corazón.
- Duerma lo suficiente.
- Tómese sus medicamentos.

Hable con su proveedor médico si nota algún signo o síntoma de depresión. Aprenda más sobre su enfermedad y cómo le afecta. Reflexione sobre cómo afronta usted el estrés y apunte lo que le ayuda y lo que no. Algunas prácticas para lidiar con la depresión son:

- Hable con sus familiares y amigos.
- Manténgase activo/a con pasatiempos o actividades de las que disfrute.
- Aprenda a relajarse.
- Aprenda a evitar culparse a sí mismo/a.

- Escriba una lista de “cosas para hacer” y descanse entre las tareas.
- Dese tiempo para estar triste - todos necesitamos tiempo para aceptar los cambios en la vida.
- Apúntese a un grupo de apoyo – usted no está solo/a.
- Busque ayuda extra para lidiar con el dolor, la ansiedad, la depresión, y otros problemas.

Recursos para Usted

Asociación Americana del Corazón
(*American Heart Association*)
www.heart.org

Sociedad Americana de Insuficiencia
Cardiaca (*Heart Failure Society of America*)
www.hfsa.org

www.mentalhealthamerica.net

mendedhearts.org

www.namiwisconsin.org

Programa de Insuficiencia Cardiaca de UW
Health (*UW Health Heart Failure Program*)
(608) 263-1690

Alianza Nacional para la Salud Mental
(*NAMI*) – Condado de Dane
www.namidaneconomy.org
(608) 249-7188

contact@namidanecounty.org
2059 Atwood Avenue, 4º piso
Madison, WI 53704

The English version of this *Health Facts for You* is #6885

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 5/2019 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería.
HF#6885s

Heart Failure and Depression

Depression is common in people with heart failure.

- It will affect about 70% of patients in the hospital.
- It will affect 24-42% of people with heart failure.
- It affects more women than men.

Depression can lead to more symptoms of heart failure and more time in the hospital. This can decrease your quality of life and make heart failure harder to treat.

Heart failure and depression have some of the same signs and symptoms. Treating depression can improve your health status.

Once you have heart failure, people react in different ways. Many people will have **anxiety, denial, depression, and fear**. It is ok to have these feelings, but it is important to be aware of them and talk to your health care provider. Then, you can make a plan to cope with these feelings.

Signs of Depression

- Feeling sad, lonely, and gloomy
- **Having less energy or no energy to do things that you used to do**
- **Need more or less sleep**
- **No desire for food or eating more food than usual**
- Weight changes
- Having thoughts of guilt, worthlessness, hopelessness or suicide
- Feel like you have nothing to live for

Signs of Heart Failure

- **You have no energy**
- **Tire easily**
- **Feeling crabby and on edge**
- **Don't want to eat**
- Hard to breathe when at rest or lying flat
- Gain weight despite loss of appetite
- Swollen abdomen, legs, arms, and face
- Out of breath or cough
- Chest congestion

What can you do?

Health habits and choices can help you feel better and improve your heart failure and depression.

- Avoid tobacco and alcohol.
- Eat a heart-healthy diet.
- Exercise-it can reduce your depressive symptoms and improve cardiac fitness.
- Get enough sleep.
- Take your medicines.

Talk to your health care provider if you notice any signs and symptoms of depression. Learn about your illness and how it affects you. Think about how you cope with stress and write down what helps you cope and what does not help. Some skills to cope are:

- Talk to your family and friends.
- Stay active with your hobbies/activities that you like to do.
- Learn to relax.
- Learn to avoid blaming yourself.
- Write a "to do list" and rest in between the tasks.
- Allow yourself grieving time- everyone needs time to come to term with changes in your life.

- Join a support group- you are not alone.
- Seek extra help to deal with grief, anxiety, depression, and other problems.

Resources for You

American Heart Association

www.heart.org

Heart Failure Society of America

www.hfsa.org

www.mentalhealthamerica.net

mendedhearts.org

www.namiwisconsin.org

UW Health Heart Failure Program

(608) 263-1690

National Alliance on Mental Health-Dane
County

www.namidanecounty.org

(608) 249-7188

contact@namidanecounty.org

2059 Atwood Avenue, 4th floor

Madison, WI 53704