

¿Hay un Vínculo Genético? p. 12

► Nuevos Tratamientos ► Recomendaciones ► Qué Debe Comer

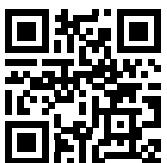
HealthCentral

Insuficiencia Cardíaca



Actividades que Ayudan a Su Corazón p. 10

Escanee para Ver Más Información



Alimenta tu corazón

Consumir más verduras y menos sal puede ayudarle a controlar la insuficiencia cardíaca crónica.

No puede curar la insuficiencia cardíaca solo con comida, pero una actitud sana hacia la comida puede ayudarle a controlar su enfermedad. Las investigaciones sugieren que ciertas dietas pueden reducir de manera importante el riesgo de insuficiencia cardíaca, una enfermedad potencialmente mortal que ocurre cuando el corazón no bombea la sangre tan bien como debería. Casi seis millones de adultos padecen la enfermedad en Estados Unidos.

En un estudio publicado en la revista *Journal of the American College of Cardiology*, investigadores siguieron a más de 16,000 adultos sanos, de 45 años de edad o más, durante nueve años. Evaluaron los efectos de cinco patrones de dietas sobre la salud en general y la enfermedad cardíaca. ¿Su conclusión? Quienes comieron más frutas, verduras, frijoles y pescado tuvieron 41% menos probabilidades de ser hospitalizados por insuficiencia cardíaca.

Añada más verduras

Consumir frutas y verduras frescas también puede reducir sus probabilidades de morir de la enfermedad: un metaanálisis de 95 estudios de la revista *International Journal of Epidemiology* determinó que las personas que consumían una dieta rica en frutas

y verduras tenían un 31% menos probabilidades de morir de cualquier tipo de enfermedad cardíaca, incluyendo a la insuficiencia cardíaca, en comparación con quienes comían menos frutas y verduras. Esto probablemente se debe al alto contenido de fibra de las frutas y verduras frescas, que ayuda a reducir el colesterol y baja la presión arterial, por lo que su corazón bombea con más eficiencia.

Omita la sal

Controlar la insuficiencia cardíaca con la dieta es algo más que comerse sus verduras. Los estudios sugieren que las Estrategias Dietéticas bajas en sodio para Acabar con la Hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés) pueden ayudar a las personas con insuficiencia cardíaca a reducir el progreso de la enfermedad, ya que el sodio eleva su presión arterial y hace que su corazón trabaje más. Sin embargo, pese a un consenso generalizado entre los cardiólogos de que la dieta DASH es eficaz, actualmente no hay lineamientos integrales respecto a la dieta para implementar este plan de alimentos, de acuerdo con el análisis de la revista *Nutrients*. Por lo tanto, muchos pacientes con insuficiencia cardíaca tienen que buscar sus propias conclusiones.

Si está buscando maneras de que su dieta sea más saludable para el corazón, estos consejos pueden ayudarle a comenzar:

- **Hágase vegetariano a tiempo parcial.** Omita la carne por lo menos dos veces por semana.

- **Convierta la carne en plato secundario.** Sirva la carne como acompañamiento.

- **Replantee el postre.** Disfrute un delicioso durazno o un mango en rebanadas con chile en polvo.

- **Pruebe un desayuno con granos integrales.** Los granos integrales son una opción más saludable para el corazón.

- **Elija grasas saludables.** El aceite de oliva, las nueces, las mantequillas de nueces y los aguacates están repletos de grasas saludables. ■

PR

¿La insuficiencia cardíaca significa que mi corazón dejó de funcionar?

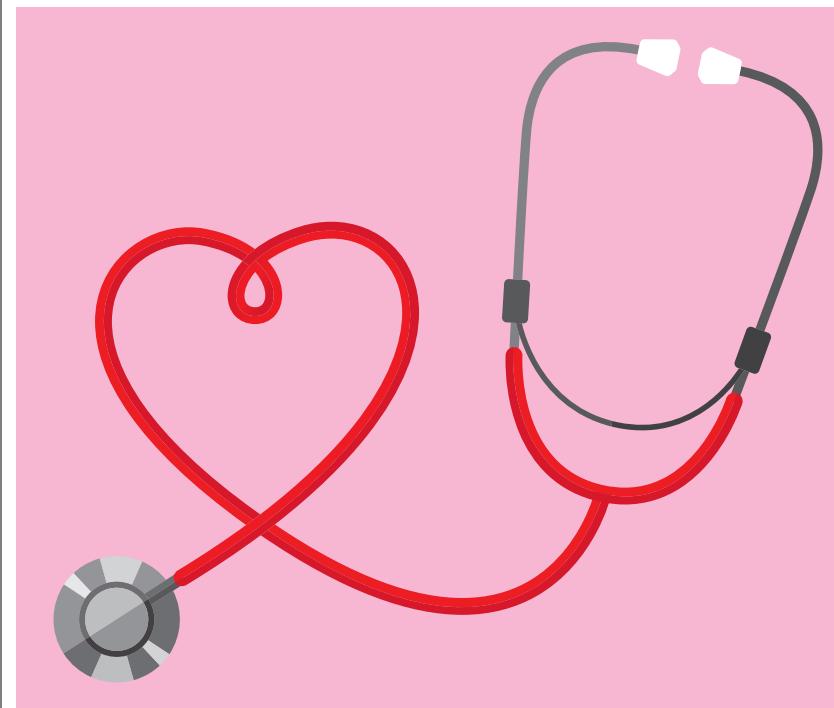
En realidad significa que su corazón no está bombeando tanto como debería. La insuficiencia cardíaca es una enfermedad crónica y progresiva, en la que el músculo cardíaco no puede bombear suficiente sangre y oxígeno para satisfacer adecuadamente las necesidades del organismo, dice Robert Greenfield, M.D., cardiólogo de Fountain Valley, CA.

■ ¿Qué provoca la insuficiencia cardíaca?

Por lo general, la insuficiencia cardíaca se debe a presión arterial alta sin control, enfermedad de la arteria coronaria, un ataque cardíaco o al endurecimiento de las arterias. "Los factores de riesgo son los mismos que para un ataque cardíaco: consumo de tabaco, diabetes sin control y obesidad", dice Hal Skopicki, M.D., Ph.D., jefe de cardiología y director del Programa de Insuficiencia Cardíaca y Cardiomiopatía del Instituto del Corazón de Stony Brook University en Stony Brook, NY. En raras ocasiones, un virus puede provocar insuficiencia cardíaca. La quimioterapia también puede dañar partes del corazón y contribuir a la insuficiencia cardíaca.

■ ¿Hay cura para la insuficiencia cardíaca?

No, pero los pacientes con insuficiencia cardíaca pueden vivir una vida plena con el tratamiento apropiado y haciendo cambios saludables a su estilo de vida. Las terapias disponibles hoy en día han reducido



el riesgo de morir de insuficiencia cardíaca en un 85%, dice el Dr. Skopicki. Dependiendo de la causa subyacente, el tratamiento puede incluir medicamentos, cirugía, ejercicio, dejar de fumar y evitar el alcohol y los alimentos con alto contenido de sodio.

■ ¿Qué hacen los médicos para diagnosticar la insuficiencia cardíaca?

Su médico probablemente hará un examen físico, un electrocardiograma (ECG) y una ecocardiografía, que es un ultrasonido del corazón. Además, se harán análisis de sangre que miden ciertas hormonas y marcadores biológicos y que descartan otras causas de muerte, como la enfermedad tiroidea. También pueden ordenarse una radiografía de tórax y una prueba de esfuerzo, dice el Dr. Skopicki.

■ ¿Qué medicamentos se toman para la insuficiencia cardíaca?

Hay tres clases de medicamentos que se ha demostrado que le ayudan

a sentirse mejor, restablecer el funcionamiento del corazón y reducir dramáticamente la mortalidad, dice John A. Osborne, M.D., Ph.D., director de State of the Heart Cardiology in Southlake, TX.

► Los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ACE)

dilatan los vasos sanguíneos, mejoran el flujo sanguíneo, reducen la presión arterial y reducen el esfuerzo del corazón.

► **Los betabloqueadores** reducen la carga de trabajo del corazón, y numerosos estudios han demostrado que pueden reducir significativamente el riesgo de morir.

► **Los diuréticos** le ayudan a mantener un nivel de líquidos saludable.

Además, las personas con ciertos tipos de insuficiencia cardíaca avanzada pueden tomar **estimuladores de guanilato ciclasa soluble (sGC)** para relajar los vasos sanguíneos, mejorar el flujo sanguíneo y ayudar al corazón a bombear con más eficiencia. ■



Hechos sobre la insuficiencia cardíaca

Mientras más pronto se diagnostique la enfermedad, más fácil será tratarla.

Su corazón bombea sangre al resto de su cuerpo, suministrándole oxígeno y otros nutrientes necesarios a sus células, a fin de que todo funcione correctamente. Cuando padece insuficiencia cardíaca, su corazón no puede satisfacer las demandas de sus células, y eso puede tener consecuencias graves en todo su organismo.

Prácticamente todos los sistemas de órganos pueden verse afectados simplemente por no recibir suficiente sangre del corazón con insuficiencia", dice Olujimi Ajijola, M.D., Ph.D., cardiólogo y profesor asociado de medicina de la Escuela de Medicina David Geffen de UCLA en Los Angeles, CA.

Por ejemplo, la insuficiencia cardíaca puede dañar su hígado y sus riñones. También puede provocar más problemas cardíacos, como arritmias, que son latidos cardíacos irregulares. Los CDC estiman que más de seis millones de estadounidenses

viven con insuficiencia cardíaca, una enfermedad crónica que empeora con el paso del tiempo.

¿Qué le está ocurriendo al corazón?

Hay dos categorías generales de insuficiencia cardíaca, y ambas involucran la cámara inferior izquierda del corazón. Conocida como el ventrículo izquierdo, es la cámara más grande y fuerte del corazón. Es responsable de aplicar suficiente fuerza para expulsar la sangre del corazón y bombearla a todo su cuerpo.

Una categoría de insuficiencia cardíaca se presenta cuando el ventrículo izquierdo se debilita demasiado como para bombear con fuerza, y por lo tanto no puede hacer que la sangre se mueva normalmente por la red de vasos sanguíneos del cuerpo. La otra categoría ocurre cuando el ventrículo izquierdo sigue fuerte, pero se vuelve rígido y pierde su capacidad para relajarse

por completo. Cuando eso ocurre, el corazón no puede llenarse con suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo.

"Ambas provocan los mismos síntomas", dice Michael Goyfman, M.D., director de cardiología de Long Island Jewish Forest Hills, un hospital en Queens, NY.

¿Cuáles son los síntomas de la insuficiencia cardíaca?

Cuando empieza a presentar insuficiencia cardíaca, puede sentir algo de debilidad y descubrir que se cansa más fácilmente. Sin embargo, dado que la insuficiencia cardíaca ocurre con más frecuencia en personas mayores de 65 años, es fácil ignorar esos primeros síntomas y considerarlos como signos de envejecimiento.

Conforme la enfermedad empeora y su corazón no puede bombear normalmente, la sangre empezará a retroceder en su organismo. ¿Un lugar donde eso ocurre comúnmente? Los pulmones. Conforme sus pulmones se llenan de líquido, se vuelve más difícil respirar. "Tendrá problemas para respirar al hacer ejercicio o cuando está acostado boca arriba por la noche, porque es entonces cuando el líquido puede acumularse en los pulmones", dice Santi Yarlagadda, M.D., cardióloga de National Jewish Health en Denver, CO.

Esa acumulación de líquido también causa aumento de peso e hinchazón, principalmente en las piernas, los tobillos, los pies y la región media, dice la Dra. Yarlagadda. Sus riñones también pueden tener problemas para filtrar el líquido y los desechos de su sangre y para eliminarlos en la orina. Eso provoca más acumulación de líquidos en su torrente sanguíneo, que obliga a su corazón a trabajar aún más y empeora su insuficiencia cardíaca. Es un círculo vicioso.

Qué provoca la insuficiencia cardíaca?

"Probablemente hay docenas de causas diferentes de la insuficiencia

cardíaca", dice el Dr. Goyfman. Sin embargo, las causas más comunes son las enfermedades que dañan al corazón, volviéndolo más débil o reduciendo su capacidad para funcionar con eficiencia. Esas enfermedades incluyen:

- ▶ **Ataque cardíaco anterior**
- ▶ **Presión arterial alta (hipertensión)**
- ▶ **Enfermedad de las arterias coronarias**

Sin embargo, en ocasiones "no encontramos la causa real", dice el Dr. Ajijola, quien señala varios factores de riesgo que aumentan sus probabilidades de sufrir insuficiencia cardíaca:

- ▶ **Colesterol alto**
- ▶ **Diabetes**
- ▶ **Consumo de tabaco**
- ▶ **Falta de ejercicio**

¿Cómo tratan los médicos la insuficiencia cardíaca?

Existen muchas opciones de tratamiento, que incluyen medicamentos que alivian los síntomas y pueden mejorar el funcionamiento de su

corazón. Para comenzar, los diuréticos del asa hacen que orine más, para que su organismo elimine el exceso de líquidos. El resultado: menos hinchazón y alivio de la falta de aire. Probablemente sean los primeros medicamentos que tome.

¿Después? Betabloqueadores, que ralentizan su corazón para aliviar su carga de trabajo. Otros medicamentos que puede tomar son inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ACE, por sus siglas en inglés), bloqueadores de los receptores de angiotensina II (ARB, por sus siglas en inglés) y los inhibidores de nepriliasina y de los receptores de angiotensina (ARNI, por sus siglas en inglés), que reducen su presión arterial para que su corazón no tenga que trabajar tanto. Además, las personas con ciertos tipos de insuficiencia cardíaca avanzada pueden tomar estimuladores de guanilato ciclase soluble (sGC) para relajar los vasos sanguíneos, mejorar el flujo sanguíneo y ayudar al corazón a bombear con más eficiencia. ■

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA INSUFICIENCIA CARDÍACA?

■ **SÍNTOMAS INFORMADOS POR EL PACIENTE:** falta de aire, fatiga e hinchazón son algunos síntomas comunes que pueden hacer que su médico sospeche de insuficiencia cardíaca.

■ **EXAMEN MÉDICO:** durante una exploración física, su médico puede encontrar los siguientes signos característicos de insuficiencia cardíaca: pulso débil, presión arterial baja y el sonido de la acumulación de líquido en sus pulmones (que puede percibirse con un estetoscopio).

■ **ANÁLISIS DE SANGRE:** un análisis de sangre puede revelar un nivel elevado de péptido natriurético tipo B (BNP, por sus siglas en inglés), una hormona producida en el corazón que se eleva en las personas con insuficiencia cardíaca.

■ **HERRAMIENTAS ADICIONALES:** además de una radiografía de tórax, su médico también puede ordenar un ecocardiograma, que usa ondas de sonido para formar una imagen de su corazón, o un electrocardiograma (ECG), una prueba no invasiva que registra la actividad eléctrica de su corazón. Mientras más pronto se haga esas pruebas, mejor. "De esa manera se pueden iniciar terapias correctivas antes de que el corazón cambie demasiado", dice el Dr. Ajijola.



Para ver más información, visite [HealthCentral.com/HFGuide-Espanol](https://www.healthcentral.com/HFGuide-Espanol).



¡Levántate y muevete!

Ya pasaron los días en los que a los pacientes con insuficiencia cardíaca se les recomendaba reposo; ahora los expertos dicen que la actividad física es crucial. Aquí puede ver cómo comenzar.

La idea de hacer ejercicio después de un diagnóstico de insuficiencia cardíaca puede parecer riesgosa. Después de todo, su corazón no está bombeando tanto como debería: ¿por qué tentar al destino? Sin embargo, de acuerdo con la Sociedad de Insuficiencia Cardíaca de Estados Unidos (HFSA, por sus siglas en inglés), las investigaciones demuestran que hacer ejercicio es perfectamente seguro, e incluso saludable. De hecho, los expertos lo recomiendan.

Eso se debe a que el ejercicio ofrece potentes beneficios para las personas con insuficiencia cardíaca. Además de ayudarle a mantener (o alcanzar) un nivel de condición física saludable, la actividad física mejora su calidad de vida, e incluso sus probabilidades de supervivencia, dice Gurusher S. Panjrath, M.D., profesor adjunto de medicina de The George Washington University en Washington, D.C. y ex-presidente del Consejo

de Insuficiencia Cardíaca y Trasplantes del Colegio Estadounidense de Cardiología. El ejercicio incluso podría mejorar el funcionamiento de su corazón, de acuerdo con la HFSA.

Así que, ¿cómo puede comenzar?

Cómo iniciar una rutina de ejercicio

Las personas con insuficiencia cardíaca en general deben tratar de hacer hasta 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana, de acuerdo con la HFSA. Recuerde: no tiene que hacer los 30 minutos seguidos. También puede dividirlos; por ejemplo, tres caminatas de 10 minutos a lo largo del día.

Sin embargo, todas las personas son diferentes, por lo que siempre debe hablar con su médico antes de iniciar cualquier nueva rutina de ejercicio. Pregúntele a su cardiólogo cuál es su nivel ideal de actividad y la frecuencia cardíaca máxima que debe alcanzar.

“Lo más importante es conocer los límites de su propio cuerpo”, dice el Dr. Panjrath. Su médico puede recomendarle que monitoree su pulso cuando haga ejercicio, o que tome sus medicamentos a cierta hora si planea hacer ejercicio ese día.

Actividades que ayudan a su corazón

Concentre la mayor parte de su tiempo en ejercicios aeróbicos, porque brindan más beneficios para la salud cardíaca, dice el Dr. Panjrath. Elija una actividad aeróbica de bajo impacto que disfrute, como hacer una caminata enérgica por su vecindario, hacer jardinería, usar la elíptica o incluso jugar bolos.

Sin importar lo que haga, comience lentamente y aumente la intensidad gradualmente. Asegúrese de que puede sostener una conversación mientras se mueve; si le resulta difícil hablar con alguien, baje la intensidad.

Conforme se fortalezca, puede tratar de aumentar su nivel de actividad. Pero de nuevo, consulte a su equipo médico antes de subir la intensidad. Su médico quizá quiera hacerle una prueba de esfuerzo antes, como monitorearlo en una caminadora.

Por qué caminar es excelente para los pacientes con insuficiencia cardíaca

La caminata enérgica mejora el tono muscular, fortalece el mecanismo de bombeo de su corazón y desarrolla la resistencia. También es gratuito, no necesita equipamiento y le permite controlar su propio ritmo. Solo asegúrese de conseguir calzado de caminata que sea de su talla y le brinde apoyo. Puede caminar prácticamente a cualquier parte: en el exterior si hace buen tiempo, en una caminadora de su gimnasio local, o en un centro comercial techado.

Consejo importante: cuando suba una colina, trate de mantener el esfuerzo, no el ritmo. Además, le será útil planear sus rutas de caminata con

anticipación, para que sepa exactamente a dónde va y cuándo debe comenzar el regreso.

Calentamiento y enfriamiento

El principio y final de su sesión de ejercicio son de importancia clave para las personas con insuficiencia cardíaca, porque pueden ayudarle a evitar lesiones y a prevenir un esfuerzo excesivo para su corazón, de acuerdo con la HFSA. Para calentar, pase unos cinco minutos caminando lentamente, para que su corazón se acostumbre gradualmente a la actividad. Cuando llega el momento de enfriarse, reduzca lentamente la intensidad de su ejercicio; si se detiene de repente, podría sentirse mareado o aturdido. También puede incorporar algunos minutos de estiramientos a su enfriamiento.

Asistencia a un programa de rehabilitación cardíaca

Cuando le diagnostiquen insuficiencia cardíaca, su médico puede recomendarle que participe en un programa de rehabilitación cardíaca, dice el Dr. Panjrath. Estos programas son supervisados por proveedores de servicios de salud e incluyen enseñanza, ejercicio y asesoría sobre estilos de vida saludables para el corazón, para ayudarle a salir adelante después de un diagnóstico de insuficiencia cardíaca. Con ayuda de un fisioterapeuta, aprenderá a hacer ejercicios que le ayuden a controlar su insuficiencia cardíaca. Después de algunas sesiones en una clínica de rehabilitación, probablemente podrá hacer los ejercicios en su propia casa. Hable con su médico para definir si un programa de rehabilitación es una buena opción para usted. ■

CUÁNDO EVITAR EL EJERCICIO

CUANDO TIENE INSUFICIENCIA CARDÍACA, es importante tener mucho cuidado con cómo se siente. En ocasiones, sencillamente no es buena idea hacer ejercicio. Estos son algunos signos de que debe omitir su actividad diaria, de acuerdo con la HFSA.

- Se siente agotado.
- Le falta el aire incluso cuando reposa.
- Presenta más síntomas de los habituales.
- Tiene dolor en el pecho.
- Tiene fiebre, infección u otros síntomas de enfermedades.
- Está a la mitad de un cambio importante en sus medicamentos.
- Tiene dolores persistentes en las partes de su cuerpo o los músculos que está ejercitando.

Comuníquese con su médico para hablar acerca de cómo se siente, antes de intentar cualquier tipo de actividad. Más aún, si presenta alguno de estos síntomas al hacer actividad física, baje la velocidad:

- Falta de aire
- Debilidad extrema
- Mareos o aturdimiento
- Un pulso acelerado o irregular (si sigue por encima de 120 a 150 latidos por minuto después de reposar 15 minutos con los pies en alto, llame a su médico).
- Dolor u opresión en el pecho, o dolor en los brazos, hombros, quijada o cuello.

Si sus síntomas no mejoran cuando baje la velocidad, suspenda su actividad. Llame al 911 de inmediato si siente dolor u opresión en el pecho, brazos, hombros, mandíbula o cuello.



Para ver más información, visite [HealthCentral.com/HFGuide-Espanol](https://www.healthcentral.com/HFGuide-Espanol).



Hace más de una docena de años, las hermanas gemelas Kimberly Ketter (izquierda) y Shaun Rivers descubrieron que ambas tenían insuficiencia cardíaca.

Diagnóstico doble

Estas hermanas gemelas compartían casi todo, pero nunca se imaginaron que compartirían la misma enfermedad cardíaca.

Las gemelas idénticas **Kimberly Ketter** y **Shaun Rivers** pueden tener el mismo ADN, pero eso no es lo único que las vincula. Ambas son enfermeras registradas profesionales avanzadas en Petersburg, VA, a ambas les encanta bailar, y poco después de celebrar su cumpleaños 40 ambas se enteraron de que padecían insuficiencia cardíaca.

La experiencia de las hermanas probablemente es algo más que una coincidencia de gemelas. De hecho, investigaciones publicadas en la revista *Journal of the American College of Cardiology* han descubierto

más evidencias de que el vínculo entre la genética y las enfermedades cardíacas es real.

Una enfermedad misteriosa

Las primeras señales de problemas se presentaron hace unos 10 años, cuando Ketter, quien era enfermera de sala de emergencias, se preparaba para comenzar un turno de 12 horas. Parecía que todo era ordinario, pero al subir un tramo de escaleras en el hospital, Ketter sintió una falta de aire tan intensa que tuvo que detenerse. Pensando que estaba cansada por su agotador horario en la sala de emergencias, recuperó el aliento y continuó con su día. Pero al final de su turno Ketter sintió palpitaciones en su corazón. De repente empezó a sentirse enferma y sus problemas para respirar regresaron.

“Inmediatamente me convertí en la paciente”, dice. “Mis compañeros de trabajo me sacaron de mi turno y empezaron a atenderme”. Aunque su corazón se aceleró hasta 160 latidos por minuto (la frecuencia cardíaca normal para una mujer de 40 años es de 60 a 100 latidos por minuto), Ketter insistió en que estaba bien y solamente necesitaba algo de reposo.

Eventualmente su frecuencia cardíaca regresó a la normalidad y Ketter se dirigió a casa. Al día siguiente visitó a su médico de atención primaria, quien le hizo un electrocardiograma (ECG) para medir la actividad eléctrica de su corazón. También se hizo una sonografía cardíaca (conocida como ecocardiografía) para que su médico pudiera ver con mayor detalle lo que estaba ocurriendo.

Durante las pruebas, la frecuencia cardíaca de Ketter volvió a elevarse a más de 160. Su médico la envió a una prueba de esfuerzo, pero Ketter solamente soportó algunos minutos en la caminadora. “La bendición fue que pudieron capturar la frecuencia cardíaca en un ECG, porque de lo contrario no sé si me hubieran creído”, dice Ketter. “Tenía 40 años de edad, sin problemas de

salud. ¿Por qué tendría la frecuencia cardíaca tan alta?”.

Siguiente parada: un cardiólogo. “Me hice otra prueba de esfuerzo y fracasé terriblemente”, dice Ketter. “Sentí una falta de aire extrema”. Un técnico le hizo otra ecocardiografía y no perdió tiempo antes de llamar al médico. “Dijo: ‘bueno, creo que sabemos cuál es el problema; tiene una forma de insuficiencia cardíaca’”.

“Es imposible. Estoy en muy buena forma”, es lo que Ketter recuerda haberle dicho al médico. “Me hacía mis exámenes anuales. Ni siquiera tomaba medicamentos”.

Un asunto de familia

Después del diagnóstico de Ketter, ella y su hermana tuvieron un momento de llanto. Pero mientras hablaban, empezó a surgir otra preocupación: Si Ketter y su gemela idéntica compartían otros aspectos de su salud, ¿debían preocuparse de que Rivers también podía tener insuficiencia cardíaca? Rivers no presentaba síntomas de la enfermedad, pero Ketter tampoco los había presentado al principio. Tres semanas después, como precaución extrema, Rivers acudió a un cardiólogo del mismo consultorio que el médico de su hermana. Ella también fracasó en su prueba de esfuerzo.

“Programaron la ecocardiografía para el mismo día, igual que lo hicieron con Kim, y fue el mismo escenario”, dice Rivers, quien se especializa en atención de enfermería para la diabetes. “El técnico salió de



A las hermanas les encanta bailar, especialmente música de New Edition.



La insuficiencia cardíaca no es lo único que tienen en común. Ketter (derecha) y Rivers comparten la pasión por la enfermería.

la sala y fue a ver al médico. Cuando vino el médico, dijo: ‘Sra. Rivers, tiene insuficiencia cardíaca’”.

¿Cómo lo supo? La fracción de eyección de Rivers, que es el porcentaje de sangre que el ventrículo izquierdo expulsa con cada latido, era del 30 por ciento. La de Ketter era del 20 por ciento. Ambas se consideran extremadamente bajas. “No nos dimos cuenta de lo enfermas que estábamos”, dice Rivers.

¿Es genético?

La causa más común de insuficiencia cardíaca es un músculo cardíaco débil o dañado, generalmente a causa de arterias obstruidas o de una enfermedad de la arteria coronaria. El desgaste normal de la vida también puede causar problemas: Después de todo, el corazón late 100,000 veces al día. El proceso de envejecimiento se acelera por cosas como la diabetes, el consumo de tabaco, el colesterol alto y la presión arterial alta; todas esas condiciones tienen el potencial para obstruir o endurecer las arterias. Mientras menos flexibles son los vasos, más tiene que trabajar el corazón para que circule la sangre.

Y además están los antecedentes familiares. Hay más de una docena de genes específicos que se relacionan con el envejecimiento arterial, y todos tenemos una predisposición genética al mismo, dice Joshua Yamamoto,

M.D., cardiólogo de Washington D.C. y coautor de *You Can Prevent a Stroke*. Sería lógico que gemelas idénticas como Ketter y Rivers tuvieran vulnerabilidades genéticas similares. También es probable que no fueran las únicas personas de su familia con un riesgo elevado.

“Nuestro padre falleció entre los 50 y los 60 años de edad”, dice Ketter, que ahora es enfermera geriátrica profesional. “Nunca supimos la causa oficial, pero en retrospectiva, tenía todos los signos de insuficiencia cardíaca. Tenía sobrepeso, piernas hinchadas, y se quedaba sin aliento cuando se movía. Pero nunca nos compartió su información médica”.

En un estudio publicado en la revista *Journal of the American College of Cardiology*, investigadores determinaron que más del 30 por ciento del riesgo de enfermedades cardíacas se deriva de factores genéticos.

La ironía, dicen Ketter y Rivers, es que si bien la genética puede haber contribuido a su enfermedad compartida, también significa que no tienen que combatir solas a la insuficiencia cardíaca. “Es algo extraño, pero hay casi una sensación de alivio, porque sé que no tengo que hacerlo sola”, dice Ketter. “Cuando enfrenas la insuficiencia cardíaca, no hay nada mejor que tener a alguien que de verdad, de verdad te entiende”. ■

Guía de conversación
con el médico

Insuficiencia cardíaca



Cuando vive con insuficiencia cardíaca, es importante prestar atención a sus síntomas, hacer las preguntas correctas y colaborar con su médico para recibir la atención apropiada. Use esta guía de conversación para ayudarles a usted y a su médico a entender mejor sus síntomas, desarrollar opciones de tratamiento y sostener una conversación más productiva sobre su enfermedad.

PREGUNTAS QUE PUEDE HACERLE A SU MÉDICO:

¿Cómo ha cambiado mi insuficiencia cardíaca?

¿Hay pruebas adicionales que puedan ayudarnos a entender mejor cómo funciona mi corazón?

¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?

¿Sentiré efectos secundarios con este plan de tratamiento, y tiene algún riesgo?

Considerando mi enfermedad y mi tratamiento, ¿hay ejercicios físicos que pueda hacer para fortalecer mi corazón?

¿Hay cambios que deba hacer en mi estilo de vida antes de mi siguiente cita?

VIGILANCIA DE SÍNTOMAS

Actualmente tengo los siguientes síntomas:

(marque todos los que correspondan)

- Más sensación de falta de aire
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Tos seca y entrecortada, tos constante o respiración sibilante
- Más sensación de debilidad, fatiga o mareo
- Confusión o dificultad para pensar
- Acumulación de líquidos (hinchazón) en las piernas, los tobillos o los pies
- Aumento de peso repentino
- Problemas para dormir
- Pérdida del apetito
- Disminución de la actividad física

Siga estos consejos para mantener un corazón fuerte.

Qué hacer ahora



ASÍ QUE LE han diagnosticado insuficiencia cardíaca. No entre en pánico. “Cuando escucha las palabras ‘insuficiencia cardíaca’ no significa que su corazón se ha detenido”, dice Hal Skopicki, M.D., Ph.D., jefe de cardiología y director del Programa de Insuficiencia Cardíaca y Cardiomiopatía del Instituto del Corazón de Stony Brook University en Stony Brook, NY. “Significa que enfrenta un desafío. La buena noticia es que hemos desarrollado muchas maneras de manejar la insuficiencia cardíaca para reducir el riesgo de que muera por ella”. Comience con este consejo.

■ **Pésese todos los días.** “Si su peso aumenta más de dos libras en dos días, significa que está reteniendo líquidos”, dice John A. Osborne, M.D.,

Ph.D., director de State of the Heart Cardiology en Southlake, TX. “Queremos que los pacientes nos lo digan, para que podamos cambiar rápidamente el curso con los diuréticos”. La acumulación no tratada de líquido en los pulmones, abdomen, piernas y pies puede exigir atención de emergencia.

■ **Tome sus medicamentos de acuerdo con las indicaciones.** Los medicamentos para la insuficiencia cardíaca incluyen diuréticos para eliminar el exceso de líquido, inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ACE, por sus siglas en inglés) para aumentar el flujo sanguíneo, y betabloqueadores para reducir su frecuencia cardíaca. “Si su insuficiencia cardíaca se relaciona con presión arterial descontrolada, también tomará medicamentos para

eso”, dice Robert Greenfield, M.D., cardiólogo de Fountain Valley, CA.

■ **Manténgase en contacto con su médico.** Al principio, puede esperar ver a su médico hasta una vez a la semana, para afinar su plan de tratamiento. Una vez que los síntomas se estabilicen, necesitará menos consultas médicas.

■ **Deje la sal.** El estadounidense promedio consume aproximadamente 6,000 miligramos (mg) de sal al día. De acuerdo con el Dr. Osborne, “la sal actúa como un imán para el agua y hace que el agua permanezca en el cuerpo”, forzando al corazón a trabajar aún más intensamente. “Trato de convencer a las personas de consumir menos de

2,000 mg al día de sodio”. La manera más fácil de reducir rápidamente su consumo de sal es eliminar de su dieta las comidas procesadas y añadir frutas y verduras.

■ **Asista a rehabilitación cardíaca.** Estos gimnasios con supervisión médica ofrecen un espacio seguro para que los pacientes con insuficiencia cardíaca desarrollen su resistencia y sus músculos. “Estos gimnasios son geniales, especialmente si temes lo que puedes o no puedes hacer”, dice el Dr. Osborne. Necesitará una receta médica para rehabilitación, pero con frecuencia el seguro la cubre. Hable con su médico, confirme su cobertura y prepárese para empezar a ponerse más fuerte. ■



Para ver más información, visite [HealthCentral.com/HFGuide-Espanol](https://www.healthcentral.com/HFGuide-Espanol).

REVISORES MÉDICOS: **Yasmine S. Ali, M.D.**, cardiólogo, Nashville, TN; **David M. Axelrod, M.D.**, profesor clínico, Escuela de Medicina de Stanford University, y médico responsable de la Unidad de Cuidados Intensivos Cardiovasculares en LPCH, Stanford, CA; **Carmen Roberts, R.D.**, dietista registrada, Baltimore, MD.

EXPERTOS MÉDICOS DE HEALTHCENTRAL GUIDE: **Olujimi Aijola, M.D., Ph.D.**, cardiólogo y profesor adjunto de medicina, Escuela de Medicina David Geffen de UCLA; **Michael Goyfman, M.D.**, director de cardiología, Long Island Jewish Forest Hills, Queens, NY; **Robert Greenfield, M.D.**, cardiólogo, Fountain Valley, CA; **John A. Osborne, M.D., Ph.D.**, director, State of the Heart Cardiology, Southlake, TX; **Gurusher S. Panjath, M.D.**, profesor adjunto de medicina, The George Washington University, Washington, D.C.; **Hal Skopicki, M.D., Ph.D.**, jefe de cardiología y director del Programa de Insuficiencia Cardíaca y Cardiomiopatía, Stony Brook University Heart Institute, Stony Brook, NY; **Santi Yariagadda, M.D.**, cardióloga, National Jewish Health, Denver, CO.

REMEDY HEALTH MEDIA: **Julia Savacool**, directora editorial, HealthCentral.com; **Linda Roman**, editora; **Lara DeSanto, Lambeth Hochwald, Ayren Jackson-Cannady, Matt McMillen**, redactores; **Bev Lucas**, revisor de datos; **Shaina Malkin**, correctora de texto; **Douglas+Voss**, diseñadores.

Las guías de HealthCentral son publicaciones gratuitas que se distribuyen en consultorios médicos de Estados Unidos. La información que contienen no debe interpretarse como consejo o asesoría médica para asuntos individuales de salud, misma que debe obtenerse directamente de un profesional médico. El editor de las Guías de HealthCentral no es responsable de las afirmaciones de los anuncios. Las Guías de HealthCentral son publicadas por Remedy Health Media, 2111 Wilson Blvd., Suite 330, Arlington, VA 22201. Teléfono: 212-695-2223. [remedyhealthmedia.com](https://www.remedyhealthmedia.com). Copyright © 2022 Remedy Health Media. Todos los derechos reservados. El contenido de las Guías de HealthCentral es producido por editores y redactores con independencia editorial, y es revisado desde el punto de vista médico por especialistas. Nuestros patrocinadores no tienen control alguno sobre el contenido editorial.

Sitios de internet para consumidores de Remedy Health Media: **HealthCentral, Patient Power, TheBody, Psycm, EndocrineWeb, Practical Pain Management, SpineUniverse**. Para profesionales del cuidado de la salud. **OBRC Oncology, TheBodyPro, Psycm Pro, EndocrineWeb Pro, Practical Pain Management Pro, y SpineUniverse Pro**.