



**KAISER PERMANENTE®**

## **Insuficiencia cardiaca congestiva**

### **(Congestive Heart Failure)**

La insuficiencia cardiaca congestiva es una afección en la cual el corazón se debilita y no puede bombear tanta sangre como debería. Esta debilidad ocasiona que la sangre que está de vuelta al corazón se acumule en las venas. Como resultado, el cuerpo empieza a retener fluidos, especialmente en los pulmones, las piernas, y los tobillos. Esta retención de fluidos, a su vez, usualmente causa síntomas, los cuales incluyen hinchazón, aumento repentino de peso y sensación de ahogo.

La hinchazón generalmente ocurre en las piernas y en los tobillos y algunas veces en el abdomen. La hinchazón en los tobillos ocurre usualmente tarde en el día (el exceso de fluido se desplaza hacia las piernas, ya que típicamente están a más bajo nivel que otras partes del cuerpo). También puede que experimente un aumento repentino de peso, de una a tres libras, en uno o dos días.

Además de la hinchazón y del aumento de peso, puede que se sienta cansado y experimente una sensación de ahogo al hacer tareas simples, tales como vestirse o tender la cama. Puede que experimente una sensación de ahogo cuando se acuesta completamente plano, de modo que tal vez quiera dormir levantado con dos o tres almohadas, o mejor aun, con una pieza de espuma.

La insuficiencia cardiaca congestiva puede ser causada por muchas cosas. Puede ser causada por haber tenido un ataque cardiaco, el cual debilita el músculo cardiaco, haciéndolo que se ponga grueso y rígido e incapaz de responder tan eficientemente como lo hacía antes. También puede ser causada por tener la tensión arterial alta por largo tiempo o por la aterosclerosis coronaria (un estrechamiento gradual de las arterias en el corazón, debido a una acumulación de placas de grasa). Otras causas incluyen el abuso del alcohol o el tener un defecto preexistente desde el nacimiento. También hay ocasiones en que simplemente no es clara la causa.

Puede que usted logre disminuir el riesgo de una insuficiencia cardiaca congestiva

si no fuma, si sigue una dieta baja en grasas, en colesterol y en sodio y si mantiene un programa regular de ejercicios.

Una vez que se le haya diagnosticado una insuficiencia cardiaca congestiva, es especialmente importante que siga estos pasos:

- 1.) Si fuma, deje de fumar. El fumar disminuye el suministro de oxígeno y de nutrientes al corazón, de modo que no puede bombear tan eficientemente.
- 2.) Debe evitar la sal y comidas con alto contenido de sodio, tales como el tocino, el salami, el queso y los perros calientes. La sal hace que el cuerpo retenga fluidos, por lo cual, el corazón se tiene que esforzar más. Cuando compre los alimentos, lea cuidadosamente las etiquetas de los productos para saber cuál es su contenido de sodio. Si no tiene problemas con los riñones, puede usar un sustituto para la sal.
- 3.) Debe desarrollar un plan moderado de ejercicios con la ayuda de su proveedor de salud. Además, no debe excederse al realizar sus actividades cotidianas, para evitar que se fatigue.

En el momento que experimente cualquiera de los síntomas de la insuficiencia cardiaca congestiva, debe consultar a su proveedor de salud tan pronto como sea posible. Su proveedor de salud lo examinará y tal vez ordene ciertas pruebas, incluyendo un electrocardiograma y rayos X del pecho. Puede que se le receten medicamentos para ayudar a eliminar el exceso de agua y sodio del cuerpo o para ayudar al corazón a bombear con más fuerza.

La insuficiencia cardiaca congestiva generalmente responde bien al tratamiento. Si usted sigue su plan de tratamiento, incluyendo los cambios de estilo de vida recomendados, debe ser entonces posible para usted vivir una vida cómoda y productiva.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en [www.kaiserpermanente.org/california](http://www.kaiserpermanente.org/california), y cliquee el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y

Kaiser Permanente.

- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

5111s