



Insuficiencia cardiaca congestiva (ICC) y control de peso

Existen aproximadamente dos millones de personas en los Estados Unidos con insuficiencia cardiaca, la mayoría de ellos de edad avanzada. Si no se trata, la insuficiencia cardiaca puede ser fatal, causando 39,000 muertes al año y contribuyendo como factor secundario en otras 225,000 muertes.

Las buenas noticias es que la ICC se puede prevenir. La responsabilidad de la prevención esta en las manos del paciente pero las soluciones son fácilmente manejables. Una herramienta importante de prevención es el control de peso. Usted puede desarrollar un programa de control de peso con su profesional de la salud.

La semana nacional de la insuficiencia cardiaca es de febrero 10 al 16. Este es un buen tiempo para incorporar estrategias de control de peso es su rutina diaria.

¿Que es la Insuficiencia Cardiaca Congestiva (ICC)?

Insuficiencia cardiaca congestiva ocurre cuando el corazón pierde su habilidad de impulsar la sangre adecuadamente para cubrir las necesidades del cuerpo. Debido a que el corazón no esta impulsando la sangre adecuadamente, algunos fluidos se acumulan en los tejidos. Inicialmente podría ser afectado solo un lado del corazón.

Por ejemplo, si es el lado izquierdo del corazón, los pulmones de la persona podrían ser afectados, sintiendo falta de respiración, esto podría hacer mas difícil tales actividades como caminar, cargar las compras o subir los escalones. Si el lado derecho del corazón se afecta, la sangre se estanca en el hígado y los primeros síntomas que usted sufre son dolores en el lado derecho del abdomen e hinchazón y dolor en los pies y manos.

Aunque ICC empiece en el lado derecho o izquierdo, eventualmente ambos lados del corazón son afectados. Si usted es diagnosticado con insuficiencia cardiaca, esto significa que el músculo del corazón no esta trabajando al máximo de eficiencia y su carga de trabajo ha disminuido. Debe de iniciar un tratamiento y modificar su estilo de vida, para ayudarle a adaptarse a estos cambios y prevenir mas daño al músculo del corazón en el futuro.

¿Que causa la insuficiencia cardiaca?

ICC puede ser causada por debilidad del músculo del corazón, esto puede ocurrir como resultado del daño de un ataque cardiaco, una infección o ingestión excesiva de alcohol, alta presión arterial lo que hace que el corazón tenga que trabajar más fuerte para impulsar la sangre al resto del cuerpo, problemas con las válvulas cardiacas, o latidos irregulares. Entre los factores de alto riesgo se incluyen, el fumar, niveles altos de colesterol, hipertensión (persistente alta presión sanguínea), diabetes, niveles de azúcar anormales y obesidad.

¿Cuales son los síntomas y el tratamiento de la ICC?

Entre los síntomas se incluye dificultad para respirar (disnea), especialmente con actividad o cuando esta acostado; tos seca y constante que a veces se empeora en la noche; hinchazón de los pies y manos, causada por la acumulación de liquido (edema); despertar en la noche con tos o con dificultad para respirar; tener que dormir sentado; cansancio constante y fatiga; disminución o aumento de orina durante la noche; aumento súbito de peso de 2-3 libras por día o más de 5 libras en 5 días.

Fatiga es otro síntoma común. Al disminuir la capacidad de bombeo del corazón, los músculos y otros tejidos reciben menos oxígeno y nutrientes, los cuales son transportados en la sangre. Sin la energía suficiente el cuerpo no puede realizar mucho trabajo. En la insuficiencia del lado derecho, además del dolor abdominal, la persona se siente

“inflada” con nausea y poco apetito. También presenta edema de las extremidades inferiores y es común en estos pacientes la distensión de las venas del cuello.

¿Como puede ser tratada la ICC?

Prevención es el tratamiento principal. Entre los métodos de prevención se incluyen diagnóstico y tratamiento de la presión arterial alta para prevenir aterosclerosis (engrosamiento de la pared de las arterias), no fumar, tomar alcohol con moderación, y abstinimiento de todas las drogas ilícitas. También es importante una dieta normal, ejercicio regular y control adecuado del peso.

Sin embargo, en combinación con la modificación del estilo de vida, la mayoría de los pacientes con ICC deben tomar medicamentos. Muchos de ellos toman dos o más medicamentos. Muchos tipos de medicamentos han probado ser efectivos en el tratamiento de insuficiencia cardiaca.

Los diuréticos ayudan a reducir la cantidad de líquido en el cuerpo y son de mucha ayuda en los pacientes con retención de líquido e hipertensión. Los digitales aumentan la fuerza de las contracciones del corazón, ayudando a mejorar la circulación.

Los resultados de estudios recientes han puesto mayor énfasis en el uso de una droga conocida como inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ECA).

¿Como puedo controlar el peso?

Mediante una dieta correcta y un ejercicio moderado, si es posible, los pacientes deberán mantener un peso determinado por un médico. Si un paciente es diagnosticado con ICC, el control del peso diario es crucial. Antes de que usted tome su peso, una enfermera debería chequear su peso en la pesa de su casa. Pésese cada mañana, antes del desayuno, antes de tomar su medicamento o de tomar líquidos y después de orinar, con el mismo tipo de ropa, sin zapatos, en la misma pesa y en el mismo lugar. Asegurese de que la pesa este en un lugar plano y de superficie dura. Escriba día a día, su peso en un libro de notas y si ha habido algún cambio en su medicamento o su salud que puedan afectar su peso. Sus notas deben ser compartidas con su personal médico durante sus citas. Notifique a su médico si usted sufre un aumento de 2-3 libras o más por día en un periodo de 2 días o más de 5 libras en una semana.

Fuentes de Información

Asociación Americana Del Corazón. Insuficiencia Cardiaca Congestiva. Recuperado el 31 de diciembre del 2001 del Web mundial: <http://www.americanheart.org>

I PRO. Guía del consumidor para la Insuficiencia Cardiaca Congestiva. Recuperado el 17 de diciembre del 2001 del Web mundial: <http://www.ipro.org/consin fo/chf.htm>

Institutos Nacionales de la Salud. Hechos sobre la Insuficiencia Cardiaca Congestiva. Recuperado el 3 de enero del 2002 del Web mundial: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/hrtfail.htm#symptoms>

Konick-McMahan, J. (1999). Insuficiencia Cardiaca: Disminuyendo admisiones al hospital. *AVANCE para las enfermeras(os)*, 1(23), 377-388.

Compilado por Adrienne Ó'Brien, redactora de consulta en el ADVANCE.