



El paciente.

Las asociaciones de pacientes conocen la enfermedad en 1ª persona y cuentan con recursos para apoyar a personas como Ignacio con su insuficiencia cardiaca. Si no sabes a qué asociación de paciente acercarte, pregunta a tu médico.

● En España, la insuficiencia cardiaca afecta a **+700.000 personas**¹



Yo no sabía qué era esto de la insuficiencia cardiaca antes de que me la diagnosticaran. Si contar mi historia ayuda, aunque sea a una sola persona, ya es un logro.

Ignacio Zorrilla, paciente con insuficiencia cardiaca.



El cardiólogo.

Confirma el diagnóstico y el tratamiento de los pacientes con insuficiencia cardiaca.

¿CUÁNDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CARDIÓLOGO?



Dolor de pecho.



Dificultad para respirar.



Frecuencia cardíaca anormalmente rápida o lenta.



Los médicos internistas.

Son los expertos que atienden pacientes con insuficiencia cardiaca con otras complicaciones o que presentan síntomas en varios órganos.

¡Poco se sabe! Pero... Los sistemas cardiovascular, renal y metabólico están interconectados y comparten muchos de los factores de riesgo¹. Es por eso que el médico internista tendrá una visión más global y examinará al paciente con insuficiencia cardiaca de una forma holística.

¿QUÉ TIPO DE PACIENTES TRATA UN INTERNISTA?

El médico internista es un especialista que trabaja con una visión global del paciente y atiende problemas de salud que afectan a diferentes órganos del cuerpo. Este enfoque es clave en el diagnóstico de la IC sobre todo en pacientes de más edad, mujeres y personas obesas, en los que la intolerancia al ejercicio y la disnea inician de forma gradual².



Algunos datos interesantes:



Las personas con diabetes tipo 2, pueden duplicar el riesgo de desarrollar problemas del corazón².



La insuficiencia cardiaca puede desencadenar en disfunción renal, la razón para ello está en la relación existente entre el corazón y los riñones que hace que la enfermedad del uno aumente el riesgo de enfermedad del otro³.



La coordinación de los distintos niveles de asistencia sanitaria es crucial para el buen manejo de estas patologías interconectadas.



INSUFICIENCIA CARDIACA

La atención primaria.

Es la puerta de entrada al sistema de salud y es un lugar clave para el diagnóstico temprano de la insuficiencia cardiaca.

Este puede ser difícil porque en etapas iniciales los SÍNTOMAS no son específicos.

Los 3 síntomas principales de la insuficiencia cardiaca que el profesional de atención primaria puede identificar son²:

1



Sensación de ahogo.

2



Acumulación excesiva de líquido que causa inflamación, por ejemplo, en tobillos.

3



Fatiga o dificultad para realizar las tareas del día a día.

Otros síntomas son: tos o sibilancias persistentes, falta de apetito, aumento de la frecuencia cardiaca y mala tolerancia al ejercicio².

Los síntomas y signos por sí solos son insuficientes para establecer un diagnóstico³.



El médico pedirá acceso a pruebas complementarias diagnósticas como la ecocardiografía, una prueba clave para evaluar la función cardiaca.



Desde atención primaria, y ante un posible caso de insuficiencia cardiaca, se activará la realización de una serie de pruebas médicas para diferenciar la IC de otras entidades, obtener información pronóstica y guiar el posible tratamiento.



Ante más de uno de los síntomas, contacta con tu profesional sanitario de referencia y pide una evaluación de tu corazón².

EL RECORRIDO DE UN PACIENTE CON INSUFICIENCIA CARDIACA²

1



Sospecha y confirmación del diagnóstico.

2



En caso de pacientes agudos, hospitalización.

3



Seguimiento ambulatorio.

4



En ocasiones, pueden surgir descompensaciones que incluso requieran una nueva hospitalización.

5



Tratamiento y seguimiento crónico.

“ Mi mayor alerta fue que no era sólo la sensación de ahogo. En ese momento estaba muy hinchado. Era el doble de lo que es una persona normal. ”

“ Los médicos son ángeles de la guarda. El corazón necesita de un control constante y de supervisión médica, y son ellos quienes la pueden ofrecer. ”

“ Los médicos son ángeles de la guarda. El corazón necesita de un control constante y de supervisión médica, y son ellos quienes la pueden ofrecer. ”

¿QUÉ CONSEJOS OFRECE UN CARDIÓLOGO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y EVITAR LAS HOSPITALIZACIONES?



Detectar temprano cualquier signo de alarma puede ayudar a evitar un ingreso hospitalario¹.



El autocuidado del paciente es fundamental para reducir el riesgo de hospitalización por insuficiencia cardiaca².



Un abordaje multidisciplinar, el asesoramiento sobre hábitos saludables y un correcto seguimiento permite reducir hospitalizaciones y la mortalidad asociada a la insuficiencia cardiaca².

¹ García-Donaire JA, Ruilope LM. Int J Nephrol. 2011; 2011:975782. Cardiovascular and Renal Links along the Cardiorenal Continuum – Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21603119/> - Último acceso: mayo 2023. ² P. Vich Pérez , A. Kazemzadeh Khajoui , I. Ocaña Casas , A. López Faraldo , C. Escudero Lafont y M.A. Sánchez Chillón. Abordaje de la insuficiencia cardiaca en Atención Primaria. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-abordaje-insuficiencia-cardiaca-atencion-primaria-13078405> - Último acceso: marzo 2023. ³ Sarwar, N., Gao, P., Kondapally Seshasai, S. R., Gobin, R., Kaptoge, S., Di Angelantonio, E., ... Wormser, D. (2010). Diabetes mellitus, fasting blood glucose concentration, and risk of vascular disease: A collaborative meta-analysis of 102 prospective studies. The Lancet, 375(9733), 2215–2222. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)60484-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)60484-9) - Último acceso: mayo 2023. ⁴ The National Kidney Foundation: Disponible en <https://www.kidney.org/atoz/content/about-chronic-kidney-disease#what-chronic-kidney-disease> - Último acceso: abril 2023.

¹ Sicras-Mainar A, Sicras-Navarro A, Palacios B, Varela L, Delgado JF. “Epidemiología y tratamiento de la insuficiencia cardiaca en España: estudio PATHWAYS-HF”. Rev Esp de Cardiol 2020. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.recresp.2020.09.014> - Último acceso: enero 2023. El dato de 700.000 pacientes es una extrapolación del último censo del INE – Disponible en: <https://www.ine.es/covid/piramides.htm> - Último acceso: enero 2023. ² Comin-Colet J, et al. Modelos Asistenciales de Atención al Paciente con Insuficiencia Cardiaca. Proyecto MAIC. 2020. Disponible en: https://www.cronicidadhoy.es/arxius/imatgesbutlleti/proyecto_MAIC_low_web_v7.pdf - Último acceso: mayo 2023.

¹ Heart Failure Matter - Lo que puede hacer usted > Adaptar sus hábitos de vida – Adaptar la dieta, mantener un peso saludable - Disponible en: <https://www.heartfailurematters.org/es/lo-que-puede-hacer-usted/adaptar-la-dieta-mantener-un-peso-saludable/> - Último acceso: mayo 2023. ² Guía ESC 2021 sobre el diagnóstico y tratamiento de la insuficiencia cardiaca aguda y crónica – Disponible en: <https://www.revespcardiol.org/es-guia-esc-2021-sobre-el-articulo-S0300893221005236> - Último acceso: mayo 2023.

¹ P. Vich Pérez , A. Kazemzadeh Khajoui , I. Ocaña Casas , A. López Faraldo , C. Escudero Lafont y M.A. Sánchez Chillón. Abordaje de la insuficiencia cardiaca en Atención Primaria. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-abordaje-insuficiencia-cardiaca-atencion-primaria-13078405> - Último acceso: marzo 2023. ² American Heart Association. Warning Signs of Heart Failure. Disponible en: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/warning-signs-of-heart-failure>. Consultado: abril de 2023. ³ Guía ESC 2021 sobre el diagnóstico y tratamiento de la insuficiencia cardiaca aguda y crónica – Disponible en: <https://www.revespcardiol.org/es-guia-esc-2021-sobre-el-articulo-S0300893221005236> - Último acceso: abril 2023.



Brinda herramientas y conocimiento para un **mayor acompañamiento** en el día a día del paciente ya diagnosticado y que está siendo tratado.

Cuidados de enfermería en pacientes con insuficiencia cardiaca¹.

Desde enfermería acompañan a las personas con insuficiencia cardiaca promoviendo el **autocuidado**; compartiendo guías de estilo de **vida saludable**; ofreciendo recomendaciones de **ejercicios físicos** y brindando **estrategias para una óptima gestión emocional**.

Si eres paciente con Insuficiencia cardiaca, ante síntomas de ansiedad, **tristeza o depresión**, solicita atención personalizada².

Desde enfermería destacan la importancia de prestar atención a los cambios en el cuerpo del paciente¹:

Controla diariamente cualquier cambio en el peso.

Identifica si el **cansancio, la fatiga o la sensación de ahogo** aparecen con frecuencia.

Los profesionales de enfermería recomiendan a los pacientes tomar un rol activo en la gestión de la insuficiencia cardiaca para una mejor calidad de vida con algunos consejos concretos³:

Evitar el consumo de alcohol o de tabaco.

Controlar la ingesta diaria de líquidos.

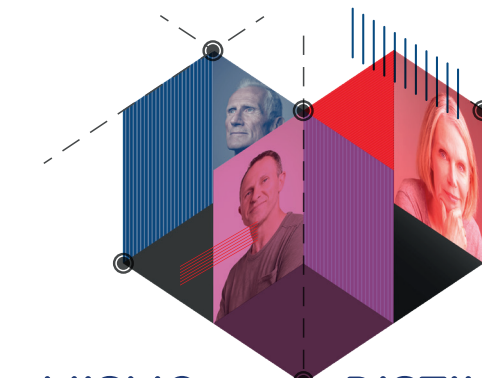
Si además tiene hipertensión, **moderar el consumo de sal.**

Practicar ejercicios físicos adaptado a su nivel.



CONOCE LAS DISTINTAS CARAS QUE GIRAN ALREDEDOR DE UN MISMO CORAZÓN CON INSUFICIENCIA CARDIACA Y

toma el control de tu salud



MISMO *Corazón* DISTINTAS CARAS



Material divulgativo y orientativo. En ningún caso pretende sustituir el diagnóstico y/o tratamiento de su médico. Ante cualquier duda, consulte con su especialista.

Con el aval social de:



Conoce las distintas caras que giran alrededor de un mismo corazón con insuficiencia cardiaca.



INC0339.062023



Con el aval social de:



TOMA EL CONTROL DE TU *salud*

Conoce más sobre la **insuficiencia cardiaca ¡Y actúa ya!**



La insuficiencia cardiaca es un síndrome crónico que **impide que el corazón bombee suficiente sangre al resto de órganos**, por lo que el resto de los órganos no reciben oxígeno y nutrientes¹.



La insuficiencia cardiaca es la 1ª causa de hospitalización en mayores de 65 años² y supone, aproximadamente, el **5%** de todas las hospitalizaciones³.



Se estima que **1/5** personas la desarrollará a lo largo de su vida⁴.



Casi el **70%** de los españoles **no sabe que tener insuficiencia cardiaca** aumenta el riesgo de diabetes tipo 2 o que puede derivar en insuficiencia renal*.

Para un buen manejo de las personas con insuficiencia cardiaca (IC) necesitamos la coordinación de diferentes profesionales. Por ello, algunos de los roles clave que les acompañan son⁵:



Enfermería



Cardiología



Atención primaria



Medicina interna



Asociaciones de pacientes

*Encuesta poblacional de 2.006 individuos de 18 a 65 años, residentes en España, pertenecientes al panel de IO Investigación, en función de las cuotas de Sexo, Grupo de edad y CCAA según el padrón municipal de habitantes del INE 2021, realizada para Boehringer Ingelheim.

¹ American Heart Association. What is Heart Failure? Disponible en: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/what-is-heart-failure>. Último acceso: mayo de 2023. ² Registro RECALCAR. 2020. Recursos y Calidad en cardiología. Sociedad Española de Cardiología (SEC). https://secardiologia.es/images/institucional/sec-calidad/sec-recalcar/RECALCAR_2020_FINAL.pdf último acceso: 2 de marzo de 2022. ³ Rodríguez-Artalejo F, Banegas-Banegas JR G-CP. Epidemiología de la insuficiencia cardiaca. Rev Esp Cardiol. 2004; 57:163-70. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0300893204770803> - Último acceso: abril 2023. ⁴ Ponikowski, P. et al. Heart failure: preventing disease and death worldwide. ESC Heart Failure 2014; 1: 4-25 Published online 29 August 2014 in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com) DOI: 10.1002/ehf2.12005 - Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ehf2.12005> - Último acceso: mayo 2023. ⁵ Guía ESC 2021 sobre el diagnóstico y tratamiento de la insuficiencia cardiaca aguda y crónica - Disponible en: <https://www.revespcardiol.org/es-guia-esc-2021-sobre-el-articulo-S0300893221005236> - Último acceso: abril 2023.

¹ Guía de atención enfermera a personas con Insuficiencia Cardíaca Crónica en Atención Primaria - Disponible en: <https://www.picuida.es/guia-insuficiencia-cardiaca-cronica-atencion-primaria/> - Último acceso: abril 2023. ² McDonagh, T.A., Metra M., et al. 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure: Developed by the Task Force for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure of the European Society of Cardiology (ESC) With the special contribution of the Heart Failure Association (HFA) of the ESC. European Heart Journal, Volume 42, Issue 36, 21 September 2021, Pages 3599- 3726, 2021 - Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34447992/> - Último acceso: enero 2023. ³ Heart Failure Matter - Lo que puede hacer usted » Adaptar sus hábitos de vida - Adaptar la dieta, mantener un peso saludable - Disponible en: <https://www.heartfailurematters.org/es/lo-que-puede-hacer-usted/adaptar-la-dieta-mantener-un-peso-saludable/> - Último acceso: marzo 2023.