

# GUIDA *de tu* CORAZÓN

Ayuda a controlar tu insuficiencia  
cardíaca con hábitos de vida saludables  
y la medicación adecuada.



# LA INSUFICIENCIA CARDÍACA, UNA ENFERMEDAD MANEJABLE Y CONTROLABLE

## ¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDÍACA?

La **insuficiencia cardíaca (IC)** no significa que el corazón haya dejado de funcionar. La IC es una enfermedad que aparece cuando **el corazón es incapaz**, por alguna causa determinada, **de expulsar la sangre que le llega en cada ciclo cardíaco** en la medida que debería hacerlo. Es decir, el corazón tiene dificultad para hacer su función de bombear la sangre a todos los órganos y partes del cuerpo en la cantidad suficiente para que funcionen de manera adecuada.

## ¿A QUIÉN AFECTA?

Ante todo, debes saber que no estás solo. La IC es una enfermedad que afecta a más de **64 millones de personas en el mundo** y es la causa más frecuente de hospitalización en personas mayores de 65 años. Además, aunque la IC puede manifestarse en cualquier etapa de la vida, **su frecuencia aumenta con la edad**, llegándose a presentar en >17% de la población de más de 75 años.



## ¿QUÉ LA CAUSA?

La IC aparece cuando existe un **trastorno del músculo cardíaco**, cuando el corazón se encuentra sometido a una **carga excesiva** o cuando existe una **combinación de esos dos factores**. Los trastornos que conducen a una insuficiencia cardíaca son, entre otros, la enfermedad de las arterias del corazón, los infartos de miocardio previos, la hipertensión arterial, las enfermedades de las válvulas cardíacas, las arritmias y las anomalías cardíacas congénitas.

## ¿CUÁLES SON SUS CONSECUENCIAS?

Como consecuencia, las personas con IC se pueden sentir **débiles, cansadas o tener dificultad para respirar**. Las actividades diarias tales como caminar, subir las escaleras o cargar la compra, pueden resultar difíciles de llevar a cabo.

Además, un diagnóstico de insuficiencia cardíaca puede afectar la **salud emocional o psicológica**.



## ¿SE PUEDE CURAR?

Aunque no existe un tratamiento curativo de la IC, sí que se puede **controlar la enfermedad** mediante el **tratamiento farmacológico** prescrito por el médico y siguiendo ciertas **recomendaciones** sobre alimentación, ejercicio y otros hábitos saludables, con el objetivo de aligerar los síntomas, disminuir la progresión de la enfermedad y mejorar la calidad de vida.

Si bien la IC requerirá control con un tratamiento adecuado durante toda la vida, **los signos y síntomas pueden mejorar** y el corazón se puede fortalecer. La toma de medicación junto con la adopción de hábitos saludables, puede ayudar a **aumentar la esperanza y calidad de vida**.

Es importante, además, **aprender a convivir con la enfermedad** – tanto el paciente, como la familia y los amigos – y formar equipo con el personal sanitario. De esta manera, será mucho más fácil mantener una **calidad de vida satisfactoria**.

## ¿CÓMO FUNCIONA EL CORAZÓN?

Conocer el funcionamiento del corazón y los términos que se usan para hablar de IC puede ayudar a entender la enfermedad. El **aparato cardiocirculatorio** (constituido fundamentalmente por el corazón (el órgano motor), las arterias y las venas) es el encargado de **distribuir por todo el organismo** el oxígeno y otras sustancias (como el azúcar y las proteínas) que necesita nuestro cuerpo para su funcionamiento. El corazón es una bomba que, con su acción impulsora, proporciona la fuerza necesaria para que la sangre y las sustancias que ésta transporta circulen adecuadamente a través de las venas y las arterias.

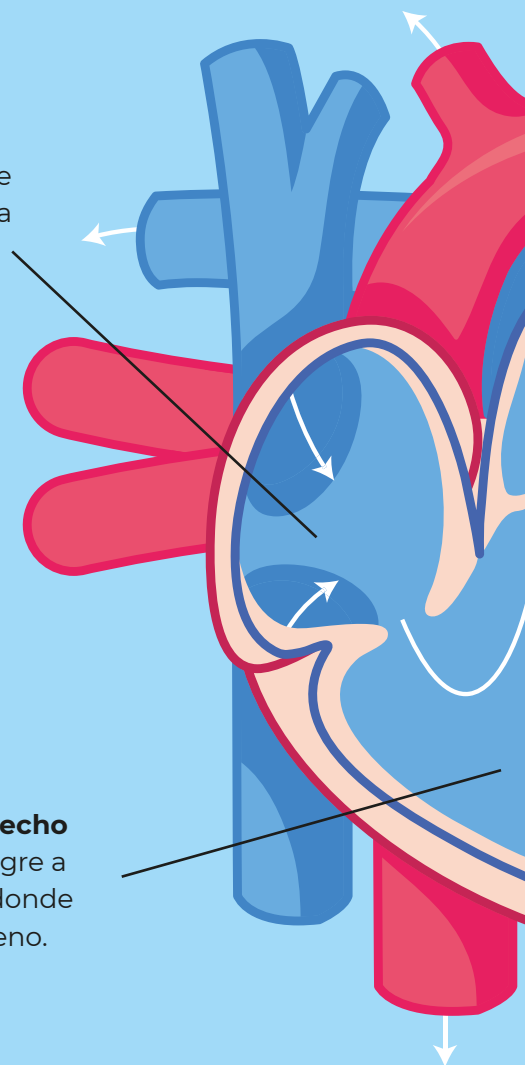
El corazón se divide en **dos lados: derecho e izquierdo**. A su vez, están formados por **dos cavidades, la aurícula y el ventrículo**. Las aurículas reciben la sangre de las venas y los ventrículos expulsan la sangre del corazón a las arterias, que la distribuyen por todo el cuerpo. El lado derecho del corazón recibe la sangre “utilizada” por el organismo y la envía a los pulmones para oxigenarse. El lado izquierdo recibe la sangre “oxigenada” de los pulmones y la envía al resto del organismo.

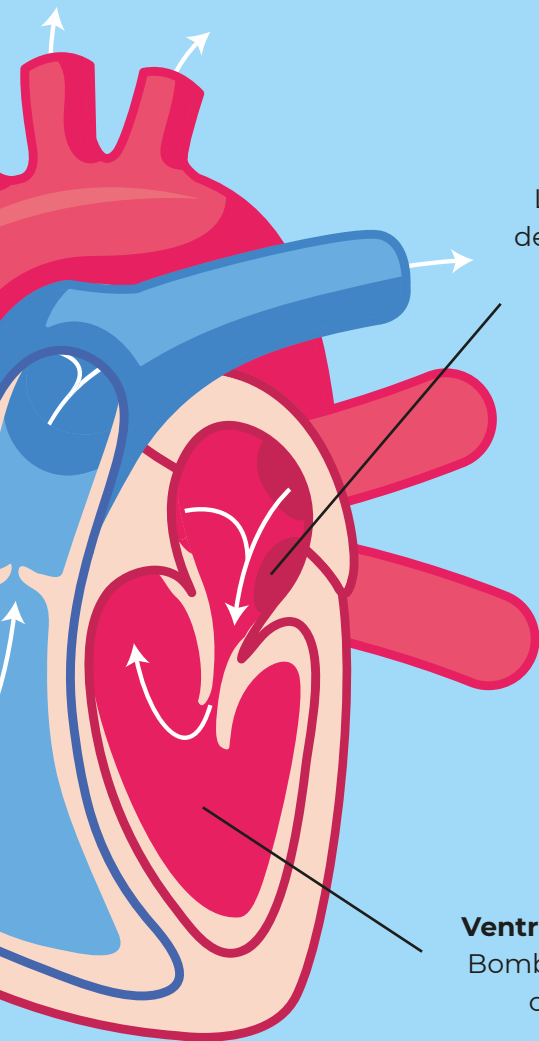
Se padece **IC derecha o izquierda**, según si está **afectado el lado derecho o izquierdo** del corazón. También pueden estar **afectados los dos lados del corazón**.

Los **síntomas principales** de la IC derecha son hinchazón de tobillos y abdomen, molestias digestivas, disminución de la micción, y los de la IC izquierda son dificultad para respirar, expectoración rosada o cansancio extremo.

**Aurícula derecha**  
La sangre proveniente del organismo ingresa al corazón.

**Ventrículo derecho**  
Bombea la sangre a los pulmones, donde absorbe oxígeno.





### **Aurícula izquierda**

La sangre proveniente de los pulmones vuelve a ingresar al corazón.

### **Ventrículo izquierdo**

Bombea la sangre al organismo.

## **TIPOS DE INSUFICIENCIA CARDÍACA**

La IC se clasifica en diferentes tipos según el lado del corazón al que afecta y la repercusión sobre la capacidad funcional de las personas que la padecen.

Según el **grado de afectación funcional**, la IC se clasifica en:

### **CLASE I**

- Sin síntomas
- Sin limitación en las actividades cotidianas

### **CLASE II**

- Síntomas leves si se hacen esfuerzos moderados
- Limitación leve en las actividades cotidianas
- Mejora con el reposo

### **CLASE III**

- Síntomas con poco esfuerzo
- Limitación importante en la actividad física diaria
- Mejora si se está en reposo

### **CLASE IV**

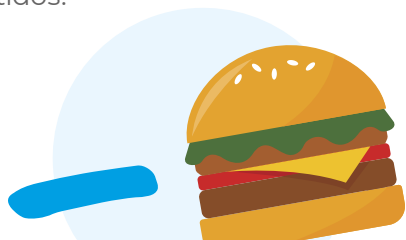
- Síntomas si se realiza cualquier esfuerzo, incluso en reposo
- Limitación grave en todas las actividades

# ¿QUÉ CAMBIOS DEBO REALIZAR EN LOS HÁBITOS DE VIDA?

## Sigue una dieta sin sal y baja en grasas saturadas

La sal puede contribuir a **la retención de líquidos** y **al aumento de la presión arterial**, así como **favorecer descompensaciones** en la IC. Por ello, es recomendable que cocines sin añadir sal adicional y evites alimentos ricos en sal.

Las **grasas saturadas**, incluyendo el colesterol, se depositan en las paredes de las arterias, y pueden llegar a obstruir el paso de la sangre a diferentes zonas del organismo y empeorar el funcionamiento del corazón y otros órganos. Debes limitar, por lo tanto, el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol, tales como la leche entera, la mantequilla, la yema de huevo, o los embutidos.



## Restringe la toma de líquidos

Es importante que **ingieras menos de 1,5 litros de líquidos al día** (incluidos los de las comidas y los de las piezas de fruta). Si tienes sensación de sed, puedes reemplazar la ingesta de líquidos por caramelos duros o chicles sin azúcar, uvas o frutillas congeladas o hielo triturado.

Recuerda que las bebidas con gas contienen sal y que los zumos preparados pueden contenerla, por lo que es recomendable que consumas bebidas sin gas y zumos naturales.



## Reduce el consumo de alcohol y deja de fumar

El consumo mantenido y excesivo de alcohol puede dañar el corazón. **El alcohol es un tóxico para el músculo cardíaco** que puede llegar a debilitar el corazón provocando síntomas de IC. Así pues, **debes evitar su consumo**.

**No fumes**, ya que **el tabaco aumenta el riesgo de infarto de miocardio**.



## Realiza ejercicio físico

Salvo contraindicación, es importante que **realices ejercicio físico de forma regular** (por ejemplo, caminar 1 hora al día, nadar o ir en bicicleta), ya que **ayuda a controlar el peso, la tensión arterial, la diabetes y el colesterol**. Evita ejercicios muy intensos y prolongados y en temperaturas extremas.



## Controla tu peso y otros parámetros importantes

Debes **pesarte todos los días en ayunas** para detectar si estás reteniendo líquidos. **Ganar más de 2 kg en 2 o 3 días es un signo de alarma**. Controla tu presión arterial y tu frecuencia cardíaca, y **anótalos en un cuaderno de seguimiento**.

## Sigue el tratamiento pautado y acude a las revisiones clínicas

Cumple con el tratamiento prescrito por el médico y acude a las revisiones que el médico y enfermera establezcan para el control de tu enfermedad, llevando anotados todos los tratamientos que estás tomando

## Descansa adecuadamente

Es importante que **disfrutes de momentos de descanso diurno** (p. ej. media hora después de comer) para permitir que tu corazón se recupere de los esfuerzos adicionales.

## Evita el estrés

El **estrés** y la **ansiedad** obligan al **corazón a trabajar más intensamente**, lo que empeora la situación de las personas con IC. Así pues, **debes mantener el estrés bajo control** utilizando métodos de relajación como leer o escuchar música, mostrando una actitud positiva o evitando situaciones angustiosas y consumiendo menos bebidas con estimulantes como la cafeína..



# EL MOMENTO DE CUIDARTE es AHORA

Para más información:  
[www.cardiorrenal.es](http://www.cardiorrenal.es)

Fundación Española del Corazón. Insuficiencia cardíaca. Disponible en: Insuficiencia cardiaca - Fundación Española del Corazón ([fundaciondelcorazon.com](http://fundaciondelcorazon.com)).

Fundación Jiménez Díaz. Unidad de Cardiología. Guía para el paciente con insuficiencia cardíaca. Disponible en: [https://www.fjd.es/es/pacientes-visitantes/guias-clinicas/ficheros/31280-GUIA\\_INSUFICIENCIA.pdf](https://www.fjd.es/es/pacientes-visitantes/guias-clinicas/ficheros/31280-GUIA_INSUFICIENCIA.pdf).

González B, Comin J, Lupón J. La insuficiencia cardíaca. Guía práctica per al pacient i el seu entorn. 2008. B-19.001-2008.

Boehringer Ingelheim. Su guía para vivir con insuficiencia cardíaca. El corazón nos habla. Información esencial sobre insuficiencia cardíaca.

Bragazzi NL, Zhong W, Shu J, Abu Much A, Lotan D, Grupper A, Younis A, Dai H. Burden of heart failure and underlying causes in 195 countries and territories from 1990 to 2017. Eur J Prev Cardiol. 2021;28(15):1682-1690.

Sayago-Silva I, García-López F, Segovia-Cubero J. Epidemiología de la insuficiencia cardíaca en España en los últimos 20 años. Rev Esp de Cardiol. 2013; 66(8): 649-656.