

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Vivir con insuficiencia cardíaca

**Colesterol:** Una capa cerosa que puede acumularse en el organismo y obstruir el flujo de la sangre.

**Arterias:** Conductos que llevan sangre fresca y oxígeno al corazón y al organismo.

### Conozca los signos y síntomas de una insuficiencia cardíaca

Hable con su médico si presenta cualquiera de estos signos o síntomas:

- dificultad para respirar;
- tos o silbido al respirar que no se mejora;
- cansancio;
- inflamación en los tobillos, los pies, las piernas, las manos o el abdomen.

### ¿Qué es una insuficiencia cardíaca?

Una insuficiencia cardíaca es cuando su corazón se ha debilitado. Un corazón débil no puede bombear muy bien sangre al resto de su organismo. Esto puede provocar una inflamación o acumulación de líquido en sus pulmones, manos, tobillos u otras partes del cuerpo.

### ¿Qué causa una insuficiencia cardíaca?

Una insuficiencia cardíaca es provocada por un daño en el músculo del corazón. El daño puede ser provocado por:

- Una **enfermedad coronaria**, que es cuando el colesterol se acumula en sus arterias.
- Un **ataque cardíaco** que dañó su corazón.
- **Hipertensión**, que es cuando la sangre circula por sus arterias con demasiada fuerza, lo que hace que su corazón bombee con más fuerza. Con el tiempo, su corazón se debilita.
- **Diabetes**, que es cuando demasiada azúcar permanece en la sangre. La diabetes pone presión adicional en su corazón y riñones.

Hay muchas cosas que puede hacer para mejorar su salud y vivir una vida prácticamente normal. Puede comenzar visitando a su médico con regularidad y siguiendo la **lista de control para un corazón saludable**.

### Usted puede tomar buenas decisiones todos los días para mantener su corazón saludable.

- No fume.
- Consuma una dieta saludable. Consuma alimentos con bajo contenido de grasas, colesterol y sodio (sal).
- Haga ejercicios. Haga actividades que disfrute. Invite a la familia o los amigos para que lo acompañen. Sólo 30 minutos de ejercicios casi todos los días le ayudarán.
- Mantenga un peso saludable. El sobrepeso aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.
- Tome todos los medicamentos de la forma en que su médico le indica.



# Vivir con insuficiencia cardíaca

## Más cambios en su vida diaria

Pregúntele a su médico si necesita hacer estos cambios:

- beber menos agua y otros líquidos;
- mantener un registro diario de su peso;
- beber menos alcohol;
- consumir una dieta saludable.

Hable con su médico sobre maneras de controlar su enfermedad cardíaca. Haga algunos cambios en su vida diaria. Se sentirá mejor, se verá mejor, y disfrutará más la vida.

## Lista de control para un corazón saludable

**Consulte a su médico para realizarse un control completo.** Prepárese para analizar:

- Sus antecedentes médicos y los de su familia.** Si la enfermedad cardíaca viene de familia, es más probable que usted la padezca.
- Cualquier signo o síntoma.** Infórmele a su médico sobre dolores o presión en el pecho, latidos inusuales, dificultad para respirar, debilidad o mareos.
- Todos los medicamentos actuales, incluidos los medicamentos de venta sin receta,** como aspirina o vitaminas.
- Exámenes de diagnóstico.** Su médico puede realizar análisis de sangre, radiografías y otros exámenes para ver cómo está funcionando su corazón.
- Estrés.** Los altos niveles de estrés pueden afectar su salud.
- Cambios en la vida diaria para mejorar su salud.** Pídale a su médico formas de planificar una dieta saludable y hacer más ejercicios.
- Menopausia y tratamiento hormonal.**