



Vivir con insuficiencia cardíaca

Su corazón es un músculo

El corazón es un músculo que bombea sangre rica en oxígeno a través del cuerpo. Tener insuficiencia cardíaca significa que su músculo cardíaco no bombea suficiente sangre para satisfacer las necesidades de sangre y oxígeno del cuerpo. La insuficiencia cardíaca no significa que su corazón haya dejado de latir, sino que su corazón no bombea tan bien como debería.

Cuando una persona tiene insuficiencia cardíaca, su cuerpo tratará de compensar la capacidad reducida del corazón para bombear. Al principio podría hacerlo tan bien que no se dará cuenta de que tiene la enfermedad. Sin embargo, con el paso del tiempo el cuerpo no podrá seguir así y comenzará a tener síntomas de insuficiencia cardíaca. Aquí figuran algunas maneras en que su cuerpo puede compensar la menor cantidad de sangre que se bombea desde el corazón:

- El músculo cardíaco se agranda.
- El corazón late más rápido para llevar más sangre al cuerpo.
- El corazón retiene sal y agua para aumentar la cantidad de líquido en la sangre.

Tipos de insuficiencia cardíaca

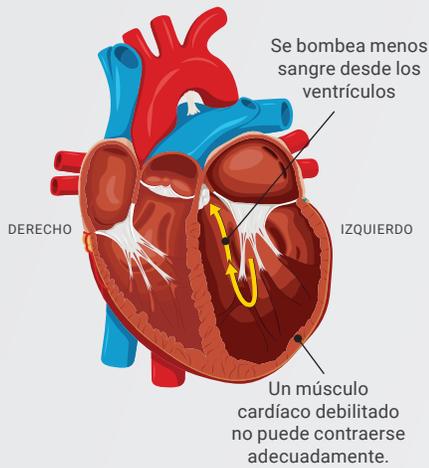
Hay dos tipos de insuficiencia cardíaca diferentes (vea la imagen en la página de al lado). El ventrículo izquierdo es el último lugar por donde pasa la sangre en el corazón, justo antes de que el corazón bombee esa sangre hacia el resto del cuerpo. Cuando esta parte del corazón no funciona adecuadamente, puede afectar cuánta sangre bombea el corazón en cada latido. Su equipo de atención médica mide cuánta sangre se bombea en forma de porcentaje, lo que se conoce como "fracción de eyección".

Continúa al dorso

Causas de la insuficiencia cardíaca

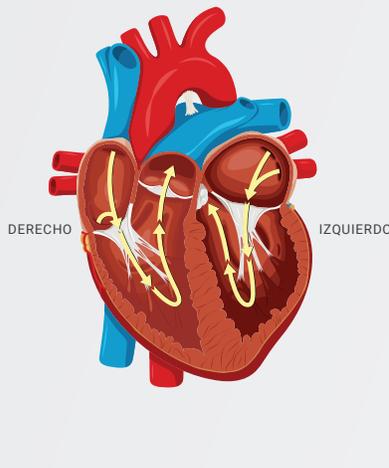
La insuficiencia cardíaca es común y afecta a alrededor de 6,2 millones de adultos en los Estados Unidos. La insuficiencia cardíaca es el resultado de diferentes problemas de salud que dañan el corazón, incluidos:

- ataque cardíaco,
- presión arterial alta,
- enfermedad de las arterias coronarias,
- diabetes,
- quimioterapia,
- problemas cardíacos congénitos (desde el nacimiento),
- consumo de alcohol y drogas recreativas (p. ej. metanfetaminas, cocaína, heroína),
- infección de una válvula cardíaca,
- infección o inflamación del músculo cardíaco,
- ritmo cardíaco lento, rápido o irregular, incluida la fibrilación auricular, un trastorno común del ritmo cardíaco.



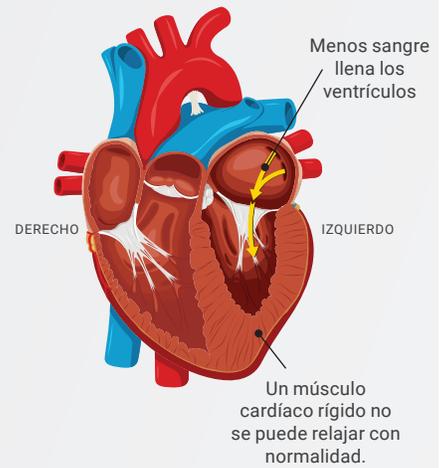
Insuficiencia cardíaca con fracción de eyección reducida

Este tipo de insuficiencia cardíaca es el resultado de un músculo cardíaco fino y débil. La fracción de eyección es baja, lo que significa que el corazón bombea menos del 40% de sangre en cada latido.



Corazón normal

Un corazón que funciona con normalidad puede llenarse y bombear bien. Observe que la pared del músculo no es ni demasiado gruesa ni demasiado fina. La fracción de eyección es de entre el 55% y el 75%.



Insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada

Este tipo de insuficiencia cardíaca es el resultado de un músculo cardíaco engrosado y rígido. Si bien la fracción de eyección está "preservada" y suele ser superior al 50%, la rigidez del músculo hace que sea difícil para el ventrículo izquierdo relajarse lo suficiente para llenarse de sangre.

Síntomas de la insuficiencia cardíaca

Usted trabajará estrechamente con su equipo de atención médica para manejar los síntomas de la insuficiencia cardíaca. Los síntomas pueden aparecer debido al daño en el corazón y la acumulación de líquido en el cuerpo. Esto puede afectar su respiración, sus niveles de energía y su habilidad para hacer las actividades de la vida cotidiana.

La insuficiencia cardíaca no tiene cura, pero existen muchas opciones de tratamiento. Su equipo de atención médica trabajará con usted para elaborar un plan que pueda ayudarlo a sentirse mejor, a vivir más y a tener una vida más activa.

LOS SÍNTOMAS DE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA INCLUYEN:

	Falta de aire o dificultad respirar
	Sensación de cansancio al hacer las actividades de la vida cotidiana, como vestirse o caminar en una habitación
	Hinchazón de los tobillos, los pies, las piernas o el estómago
	Aumento de peso. debido al exceso de líquido en el cuerpo
	Tos o falta de aire que empeora al estar acostado
	Sensación de estar inflado o tener menos hambre
	Mareos o sensación de desmayo

Referencias:

Material sujeto a derecho de autor adaptado con autorización de Healthwise, Incorporated. Esta información no reemplaza el consejo de un médico.

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés) - Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS por sus siglas en inglés). [nhlbi.nih.gov](https://www.nhlbi.nih.gov)

Virani SS, Alonso A, Benjamin EJ, Bittencourt MS, Callaway CW, Carson AP, et al. Heart disease and stroke statistics—actualización 2020: un informe de la Asociación Americana del Corazón. *Circulación*. 2020;141(9):e139-596.