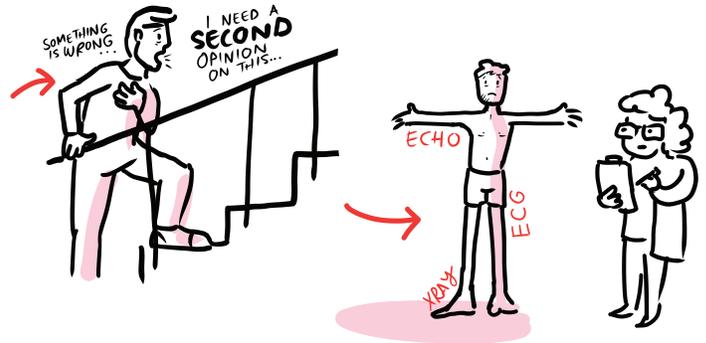


# Insuficiencia cardíaca: Lo que necesitas saber

## ¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

La insuficiencia cardíaca (IC) es una enfermedad en la que el corazón no bombea sangre con eficacia, lo que dificulta que el organismo reciba el oxígeno y los nutrientes que necesita. Esto puede provocar síntomas como fatiga, dificultad para respirar e hinchazón de piernas, tobillos o pies. Aunque la insuficiencia cardíaca es una enfermedad grave, con el tratamiento adecuado y cambios en el estilo de vida, muchas personas viven bien con ella.



## Reconocimiento de los síntomas

- 1 **Falta de aliento** – Especialmente durante la actividad o al estar acostado.
- 2 **Fatiga** – Sentirse más cansado de lo habitual, incluso después de descansar.
- 3 **Hinchazón** – En las piernas, los tobillos, los pies o el estómago debido a la acumulación de líquido.
- 4 **Latidos cardíacos rápidos** – Latidos cardíacos acelerados o irregulares.
- 5 **Aumento repentino de peso** – Un aumento de 2 a 3 libras en un día o de 5 libras en una semana debido a la retención de líquidos.

## Por qué es importante un diagnóstico temprano

La detección temprana de la insuficiencia cardíaca ayuda a prevenir complicaciones graves como hospitalizaciones o el empeoramiento de los síntomas. Las revisiones periódicas y el conocimiento de los factores de riesgo pueden ayudar al diagnóstico temprano.

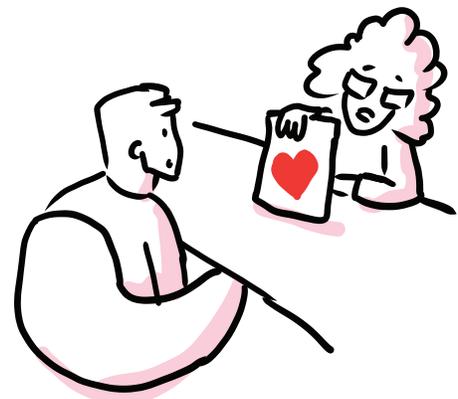
### Los factores de riesgo incluyen:

- Hipertensión arterial.
- Diabetes.
- Enfermedad arterial coronaria.
- Antecedentes familiares de insuficiencia cardíaca.
- Obesidad o un estilo de vida sin actividad

## ¿Cómo se diagnostica la insuficiencia cardíaca?

Los médicos utilizan varias pruebas para confirmar la insuficiencia cardíaca, entre ellas:

- **Análisis de sangre NT-proBNP** – Mide una hormona liberada por el corazón cuando está sometido a estrés. Niveles más altos indican insuficiencia cardíaca.
- **Ecocardiograma (Eco)** – Ecografía del corazón para comprobar lo bien que bombea la sangre.
- **Electrocardiograma (ECG/EKG)** – Comprueba el ritmo cardíaco y la actividad eléctrica.
- **Prueba de esfuerzo** – Monitorea la función cardíaca durante la actividad física.



# Opciones de tratamiento para la insuficiencia cardíaca

## Medicamentos:

- **Inhibidores ECA / ARBs / ARNis** – Ayudan a relajar los vasos sanguíneos, facilitando el bombeo del corazón.
- **Betabloqueantes** – Disminuyen la frecuencia cardíaca y mejoran su función.
- **Antagonistas de los receptores de mineralocorticoides (ARM)** – Ayudan a reducir la acumulación de líquido y previenen un mayor daño cardíaco. Ejemplos: Espironolactona, Eplerenona.
- **Diuréticos (Píldoras de Agua)** – Reducen la acumulación de líquido para aliviar la hinchazón y los problemas respiratorios.
- **Inhibidores de SGLT2** – Medicamentos más recientes que mejoran los resultados de la insuficiencia cardíaca, incluso en personas sin diabetes.

## Consejos sobre el estilo de vida:

- **Seguir una dieta cardiosaludable** – Reducir la sal, evitar los alimentos procesados y centrarse en frutas, verduras y proteínas magras.
- **Mantenerse activo** – Actividades suaves como caminar pueden fortalecer el corazón.
- **Monitorear los síntomas a diario** – Controlar el peso, la hinchazón y la respiración para detectar cambios tempranos.
- **Dejar de fumar y limitar el consumo de alcohol** – Reduce la presión sobre el corazón.



## Vivir bien con insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca es manejable con el plan de cuidados adecuado. Habla con tu médico y pregúntale:

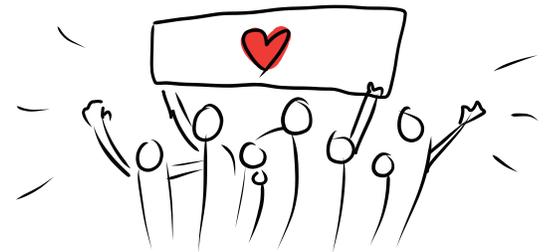
- ✓ ¿Qué grado de insuficiencia cardíaca tengo?
- ✓ ¿Qué medicamentos son los mejores para mí?
- ✓ ¿Debo cambiar mi estilo de vida?
- ✓ ¿Cómo puedo controlar mis síntomas en casa?

## Actúa hoy mismo

¡No estás solo! Hay ayuda disponible. En **HeartLife Foundation**, ofrecemos educación, comunidad y defensa a las personas que padecen insuficiencia cardíaca.

Para obtener más ayuda, información y recursos, visita [heartlife.ca](http://heartlife.ca), una organización benéfica líder en salud cardíaca dirigida por pacientes.

**HeartLife Foundation:** Se trata de vivir, no de fracasar™  
Registro de entidad benéfica Nro. 76199 7493 RR0001  
[www.heartlife.ca](http://www.heartlife.ca)



## Mission

La HeartLife Foundation es una organización benéfica impulsada por pacientes, cuya misión es transformar la calidad de vida de las personas que padecen enfermedades cardiovasculares implicando, educando y empoderando a una comunidad global. Nuestro objetivo es crear soluciones duraderas, impulsar la innovación y promover una vida más saludable para pacientes, cuidadores y familias de todo el mundo.

Para más información sobre la insuficiencia cardíaca y otras ayudas por favor, visítanos en [heartlife.ca/academy/](http://heartlife.ca/academy/)

[heartlife.academy](http://heartlife.academy)



APOYADO POR



[www.heartlife.ca](http://www.heartlife.ca)

Se trata de la vida, no del fracaso™  
Registro de entidad benéfica Nro. 76199 7493