

## DEBILIDAD DEL CORAZÓN – LO IMPORTANTE PARA USTED



Foto: © Andreas P / Fotolia

### ESTIMADA PACIENTE, ESTIMADO PACIENTE:

En la mayoría de los casos, un corazón débil es una consecuencia de otras enfermedades, como p. ej. hipertensión arterial o después de un infarto del miocardio. Esta información se dirige a hombres y mujeres que padecen una debilidad del corazón, a sus familiares y personas cercanas. Le ayudará a tener una idea de la enfermedad. Cuanto más sepa usted sobre su enfermedad mayor podrá manejarla.

#### Sinopsis: debilidad del corazón

- Aproximadamente una de cada cinco personas mayores de 75 años padece una debilidad del corazón.
- Se habla de debilidad cuando el corazón no bombea correctamente. Como consecuencia, el cuerpo no recibe suficiente oxígeno.
- Las señales típicas de una debilidad del corazón pueden ser: ahogo, cansancio, agotamiento, menos resistencia, retención de líquidos.
- Una vida sana y medicamentos son los elementos fijos del tratamiento. Para algunos pacientes se emplean adicionalmente determinados marcapasos.

### ► ¿QUÉ ES UNA DEBILIDAD DEL CORAZÓN?

El corazón es un músculo que tiene el tamaño de un puño, adentro es hueco y sus paredes musculares son muy fuertes para poder realizar su trabajo de bombeo. Con cada latido del corazón se bombea sangre desde el corazón hacia el resto del cuerpo. Los especialistas denominan *insuficiencia cardíaca* a la debilidad del corazón. Se habla de una insuficiencia cardíaca cuando el corazón bombea poca sangre al cuerpo. Por esta razón, el cuerpo recibe menos oxígeno y se originan trastornos.

### ► TRASTORNOS

Las señales de una debilidad del corazón son:

- cansancio generalizado y agotamiento
- no se pueden hacer esfuerzos
- dificultad para respirar
- retención de líquidos en el cuerpo, por ejemplo, en los tobillos y las piernas

Si el cuerpo retiene líquidos, entonces las medias aprietan o el cinturón se vuelve más estrecho. Se puede producir una retención de líquidos en otras partes del cuerpo, por ejemplo en los genitales. A veces ya al realizar trabajos leves la persona afectada tiene dificultad respiratoria que, sin embargo, no siempre es peligrosa y puede tratarse bien. Además, pueden presentarse tos seca, ganas de orinar por la noche o mareos. Algunos enfermos presentan sólo uno de estos signos.

Se realizarán diversos estudios para determinar una debilidad del corazón, por ejemplo, sacar sangre, electrocardiograma (ECG) y sonografía del corazón (eco cardíaco).

### ► TRATAMIENTO

Usted puede contribuir al éxito del tratamiento mediante su propio comportamiento, sobre todo con entrenamiento físico.

El tratamiento se diferencia según la gravedad de la debilidad del corazón. Los especialistas recomiendan tomar varios medicamentos. Lo importante es que usted le comunique muy rápidamente a su médica/o si aparecen efectos colaterales. Además de los medicamentos pueden ser favorable para algunos pacientes el tratamiento con un determinado marcapasos para equilibrar las cámaras del corazón. Adicionalmente, se puede emplear un aparato eléctrico que vigile el ritmo cardíaco y que, en casos de urgencia, descarga automáticamente un impulso eléctrico, pero no reduce los trastornos de la debilidad del corazón.

## ▶ Debilidad del corazón

### ▶ ¿QUÉ TIENE QUE TENER EN CUENTA?

Los trastornos de una debilidad del corazón pueden cambiar. Junto con fases estables de la enfermedad pueden presentarse otras inseguras. Si usted nota alguno de estos síntomas por primera vez o si comprueba un empeoramiento, póngase en contacto con su médica/o:

- un aumento de más de 2,5 Kg. en una semana
- hinchazón de los tobillos o las pantorrillas
- si tiene un ataque de taquicardia o palpitaciones
- si su corazón no sólo "se para" un momento sino que late irregularmente durante varios minutos
- dolores o sensación de estrechez en el pecho
- tos permanente
- si se queda sin aliento con más frecuencia
- si tiene que sentarse derecho/a en una silla para poder respirar mejor
- si necesita varias almohadas durante la noche

### ▶ ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- El deporte y las actividades corporales tienen un efecto favorable para muchas personas afectadas. Los trastornos se irán reduciendo. Los especialistas recomiendan practicar deporte regularmente, de ser posible. Usted puede participar también en un grupo de deportes para enfermos cardíacos. Para estar seguro de que no hay nada en contrario, consulte primeramente a su médica/o.

- Especialmente cuando se tiene una debilidad del corazón vale la pena dejar de fumar. El primer paso: hable con su médica/o y póngase un objetivo concreto, por ejemplo, una fecha para dejar de fumar. Hay muchas medidas eficaces para poder apoyarle en su objetivo.
- Los especialistas recomiendan una alimentación balanceada. Para las personas con debilidad del corazón existen diversas dietas. Renunciar a la sal no es ventajoso.
- Hable con su médica/o sobre la cantidad de líquido que sea adecuada para tomar diariamente.
- Para reconocer a tiempo la retención de líquidos es de gran ayuda un diario en el que usted escribirá todos los días su peso. Un aumento puede indicar un empeoramiento de la función cardíaca.
- Algunos medicamentos que usted toma por otras razones pueden empeorar la debilidad del corazón, por ejemplo, determinados analgésicos o hipotensores, así como también algunos remedios que se compran sin receta. Consulte a su médica/o sobre todos los remedios que usted toma o quiere tomar. Un plan de medicación puede serle de ayuda: [www.kbv.de/html/medikationsplan.php](http://www.kbv.de/html/medikationsplan.php). Lleve consigo ese plan cuando visite a su médica/o o cuando vaya a la farmacia.
- Dado que si se tiene una debilidad del corazón aparecen, frecuentemente, problemas serios en combinación con infecciones de las vías respiratorias, sería bueno que participara en la vacunación anual contra la gripe. Consulte a su médica/o.

## ▶ MÁS INFORMACIÓN

### Fuentes, metódica y otros enlaces de interés

El contenido de esta información se basa en los resultados científicos de la investigación actual de la Guía Nacional de Atención de Insuficiencia cardíaca crónica.

El programa de la Guía Nacional de Atención ha sido realizado por el Colegio Federal de Médicos, la Organización nacional de Médicos de los Seguros de Salud y el Grupo de Trabajo de las Sociedades científicas y médicas especializadas.

Metódica y fuentes: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/herzschwaechte](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/herzschwaechte)

Otras informaciones para pacientes sobre el tema debilidad del corazón: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

### Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda) dónde se encuentra la organización de autoayuda más cercana: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

2a edición, 2019

Responsable del contenido:  
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)  
Instituto conjunto de BAK y KBV  
Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



Por recomendación