



**Paquete de alta para pacientes
diagnosticados con insuficiencia cardíaca**

Índice

¿Qué es la insuficiencia cardíaca? 4

- Signos de la insuficiencia cardíaca4
- Causas de la insuficiencia cardíaca4
- Tipos de insuficiencia cardíaca6
- Explicación de la fracción de eyección. . .7

¿Cómo puedo vivir con insuficiencia cardíaca? . . 8

- Medicamentos8, 10
- Signos importantes8, 14
- Cambios en el estilo de vida.12
- Tabaquismo.12, 30
- Consumo de sodio y alcohol .12, 15, 19, 24
- Estilo de vida activo13, 28
- Alimentación y nutrición.16
- Control del peso 26
- Control del estrés 34

Tablas y registros.38

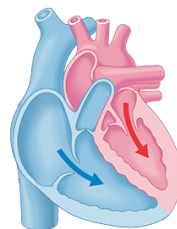
Respetar las citas médicas43

INSUFICIENCIA CARDÍACA

¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

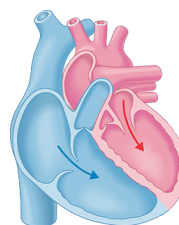
Si tiene una insuficiencia cardíaca, no está solo. En la actualidad, alrededor de 6,2 millones de estadounidenses conviven con ello. De hecho, es uno de los motivos más habituales por el que las personas de 65 años en adelante acuden al hospital. La insuficiencia cardíaca puede aparecer luego de varios años. Se denomina insuficiencia cardíaca congestiva cuando se acumula líquido en diversas partes del cuerpo. Si no le diagnosticaron insuficiencia cardíaca pero corre el riesgo de tenerla, cambie su estilo de vida cuanto antes para evitarlo. Ello incluye hacer ejercicio de forma regular, mantener un peso saludable, no fumar, y controlar la presión arterial y los niveles de colesterol y azúcar en sangre.

Los síntomas de insuficiencia cardíaca suelen aparecer con el tiempo, a medida que el corazón pierde la capacidad de bombear la sangre que el cuerpo necesita.



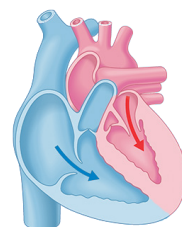
El corazón, en condiciones normales, posee paredes musculares resistentes que se contraen para bombear sangre hacia todo el cuerpo.

El músculo cardíaco expulsa la sangre del ventrículo izquierdo.



La insuficiencia cardíaca con fracción de eyección reducida (IC-FER, IC sistólica) sucede cuando el corazón se debilita y no puede bombear la cantidad de sangre necesaria.

El músculo debilitado evita que el ventrículo izquierdo bombee suficiente sangre.



La insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada (IC-FEP, IC diastólica) sucede cuando el músculo cardíaco se contrae con normalidad, pero los ventrículos no se relajan como deberían.

La rigidez del músculo evita que el ventrículo izquierdo se relaje y se llene de suficiente sangre.

¿Su corazón se detiene?

Tener insuficiencia cardíaca no significa que el corazón deje de latir, sino que no está bombeando sangre como lo haría normalmente. En realidad, el corazón sigue funcionando, pero el cuerpo no recibe la cantidad necesaria de sangre y oxígeno a pesar de ello.

La insuficiencia cardíaca puede empeorar si no se trata. Es muy importante que comprenda y siga el plan de tratamiento acordado con su equipo de atención médica. Hacer cambios saludables puede ayudarlo a sentirse mucho mejor y disfrutar la vida a pleno.

¿Qué puede suceder?

- El corazón no bombea la cantidad de sangre suficiente.
- La sangre se acumula en las venas.
- El cuerpo comienza a acumular líquido, lo cual genera hinchazón en pies, tobillos, piernas y abdomen. Esto se denomina "edema".
- Se acumula líquido en los pulmones. Esto se denomina "edema pulmonar".
- El cuerpo no recibe el oxígeno que necesita.

¿Cuáles son los signos de insuficiencia cardíaca?

- Dificultad para respirar, especialmente al acostarse
- Sensación de cansancio y agotamiento
- Tos o sibilancias, sobre todo al hacer ejercicio o acostarse
- Hinchazón de pies, tobillos, piernas y abdomen
- Aumento de peso debido a la acumulación de líquido
- Confusión o incapacidad para pensar con claridad

¿Cuáles son las causas?

La causa más frecuente de insuficiencia cardíaca es la enfermedad de las arterias coronarias (EAC), que aparece cuando las arterias que suministran sangre al músculo cardíaco se estrechan debido a la acumulación de depósitos grasos llamados placa. Esto puede provocar un infarto de miocardio, lo cual puede dañar y debilitar el músculo cardíaco y originar una insuficiencia cardíaca. Otras causas frecuentes de insuficiencia cardíaca comprenden:

- Hipertensión arterial
- Valvulopatía
- Obesidad (tener sobrepeso)
- Enfermedades del músculo cardíaco (miocardiopatía)
- Diabetes

¿Cuáles son las causas? *continuación*

- Infección en el corazón o las válvulas cardíacas
- Ritmo cardíaco anormal (arritmias)
- Trastornos del sueño
- Problemas en la glándula tiroidea
- Consumo excesivo de alcohol o drogas
- Ciertos tipos de quimioterapia

¿Cómo se diagnostica?

Cómo diagnosticar la insuficiencia cardíaca

Si presenta posibles signos de insuficiencia cardíaca, el equipo de atención médica le solicitará algunas pruebas para confirmar el diagnóstico.

Pruebas comunes para diagnosticar la insuficiencia cardíaca

- Examen físico
- Análisis de sangre
- Radiografía de tórax
- Electrocardiograma (EKG o ECG)
- Ecocardiografía ("eco")
- Prueba de esfuerzo
- Ventriculografía con radionúclidos o exploración por adquisición de sincronización múltiple (MUGA, por sus siglas en inglés)
- Cateterismo cardíaco
- Imágenes por resonancia magnética (RM)

¿Cómo se trata?

- La insuficiencia cardíaca se puede tratar con diferentes medicamentos que ayudan a reducir los síntomas y a prolongar la vida.
- Una alimentación con bajo contenido de sodio (sal) puede disminuir la retención de líquidos.

- Si padece una enfermedad coronaria o valvulopatía, es posible que necesite un stent o someterse a una cirugía.
- También se pueden utilizar dispositivos de asistencia cardíaca (marcapasos o desfibriladores).
- Los casos de insuficiencia cardíaca avanzada pueden requerir un trasplante cardíaco.

¿Cómo puedo controlar la insuficiencia cardíaca?

- Siga los consejos de su equipo de atención médica.
- Si fuma, deje de hacerlo.
- Tome la medicación tal como se le indicó.
- Pésese todos los días para comprobar que no haya aumentado de peso debido a la acumulación de líquidos.
- Realice un seguimiento de la cantidad de líquido que consume a diario.
- Controle la presión arterial todos los días.
- Mantenga un peso saludable para reducir el esfuerzo del corazón.
- Evite o limite el consumo de alcohol y cafeína.
- Siga una dieta saludable para el corazón, baja en sodio y grasas.
- Consuma menos sal y alimentos salados.
- Ejercite con regularidad la mayoría de los días de la semana.
- Descanse bien.

¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite heart.org/hf para obtener más información sobre la insuficiencia cardíaca.
- 2 Regístrese en heartinsight.org y consiga *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias.
- 3 Comuníquese con otras personas que hayan tenido experiencias similares debido a enfermedades cardíacas o derrames cerebrales mediante nuestra red de apoyo heart.org/supportnetwork.

¿Tiene alguna pregunta para el médico o enfermero?

Dedique unos minutos a escribir las preguntas que le va a hacer al equipo de atención médica en la próxima visita.

Por ejemplo:

¿Qué cantidad de sal puedo consumir?

¿Hasta cuánto puedo aumentar de peso?

Mis preguntas:

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

INSUFICIENCIA CARDÍACA

Tipos de insuficiencia cardíaca

Insuficiencia ventricular izquierda

La acción de bombeo del corazón traslada la sangre rica en oxígeno de los pulmones a la aurícula izquierda y al ventrículo izquierdo, que luego la bombea al resto del cuerpo. El ventrículo izquierdo suministra la mayor parte de la potencia de bombeo del corazón, por lo que es más grande que las otras cámaras y es esencial para el funcionamiento normal. En la insuficiencia ventricular izquierda o del ventrículo izquierdo (VI), el lado izquierdo del corazón tiene que trabajar con más intensidad para bombear la misma cantidad de sangre.

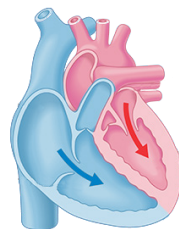
Hay dos tipos de insuficiencia ventricular izquierda y existen diferentes tratamientos para cada uno de ellos.

- **Insuficiencia cardíaca con fracción de eyección reducida (IC-FER), también denominada insuficiencia sistólica:** el ventrículo izquierdo pierde la capacidad de contraerse con normalidad. El corazón no puede bombear con la fuerza suficiente para que la sangre circule por todo el cuerpo.
- **Insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada (IC-FEP), también denominada insuficiencia diastólica (o disfunción diastólica):** el ventrículo izquierdo pierde la capacidad de relajarse con normalidad (porque el músculo se ha vuelto rígido). El corazón no puede llenarse de sangre correctamente durante el período de reposo entre los latidos.

Insuficiencia ventricular derecha

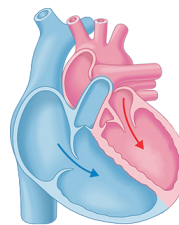
La acción de bombeo del corazón traslada la sangre "usada", que regresa al corazón a través de las venas y por la aurícula derecha, hasta el ventrículo derecho. A continuación, el ventrículo derecho bombea la sangre hacia los pulmones para que se oxigene.

La insuficiencia ventricular derecha o del ventrículo derecho (VD) suele producirse como resultado de la insuficiencia ventricular izquierda. Cuando el ventrículo izquierdo falla, hay un aumento de la presión del líquido que se transfiere de nuevo a los pulmones y al extremo derecho del corazón. La acumulación de líquido en el extremo derecho puede ocasionar la falla del ventrículo derecho. Cuando el lado derecho pierde potencia de bombeo, la sangre se acumula en las venas del cuerpo. Esto suele provocar hinchazón o congestión en las piernas, los tobillos y el abdomen.



El corazón, en condiciones normales, posee paredes musculares resistentes que se contraen para bombear sangre hacia todo el cuerpo.

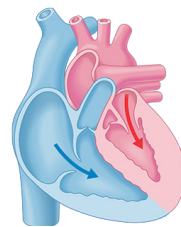
El músculo cardíaco expulsa la sangre del ventrículo izquierdo.



La insuficiencia cardíaca con fracción de eyección reducida (IC-FER, IC sistólica)

sucede cuando el corazón se debilita y no puede bombear la cantidad de sangre necesaria.

El músculo debilitado evita que el ventrículo izquierdo bombee suficiente sangre.



La insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada (IC-FEP, IC diastólica)

sucede cuando el músculo cardíaco se contrae con normalidad, pero los ventrículos no se relajan como deberían.

La rigidez del músculo evita que el ventrículo izquierdo se relaje y se llene de suficiente sangre.

Insuficiencia cardíaca congestiva

Si le diagnosticaron insuficiencia cardíaca, es posible que sienta congestión, que sucede cuando se acumula líquido en los tejidos del cuerpo. Esto suele producir hinchazón (edema). Mayormente, aparece en piernas y tobillos, pero también puede ocurrir en otras partes del cuerpo.

A veces, el líquido se acumula en los pulmones y dificulta la respiración, lo que provoca falta de aire, sobre todo si la persona está acostada. Esto se denomina edema pulmonar y, si no se trata, puede causar insuficiencia respiratoria.

La insuficiencia cardíaca puede afectar la capacidad de los riñones para eliminar sodio y agua. Esta retención de líquido también aumenta la hinchazón en los tejidos del cuerpo (edema).

INSUFICIENCIA CARDÍACA

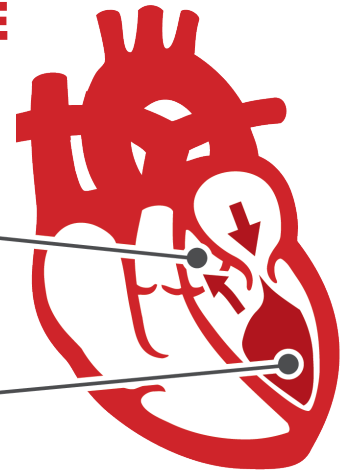
Explicación de la fracción de eyección

La fracción de eyección sirve para comparar la **cantidad de sangre que hay en el corazón** con respecto a la **cantidad de sangre bombeada**. La fracción o el porcentaje resultante ayuda a describir la eficacia del corazón al bombear sangre al resto del cuerpo.

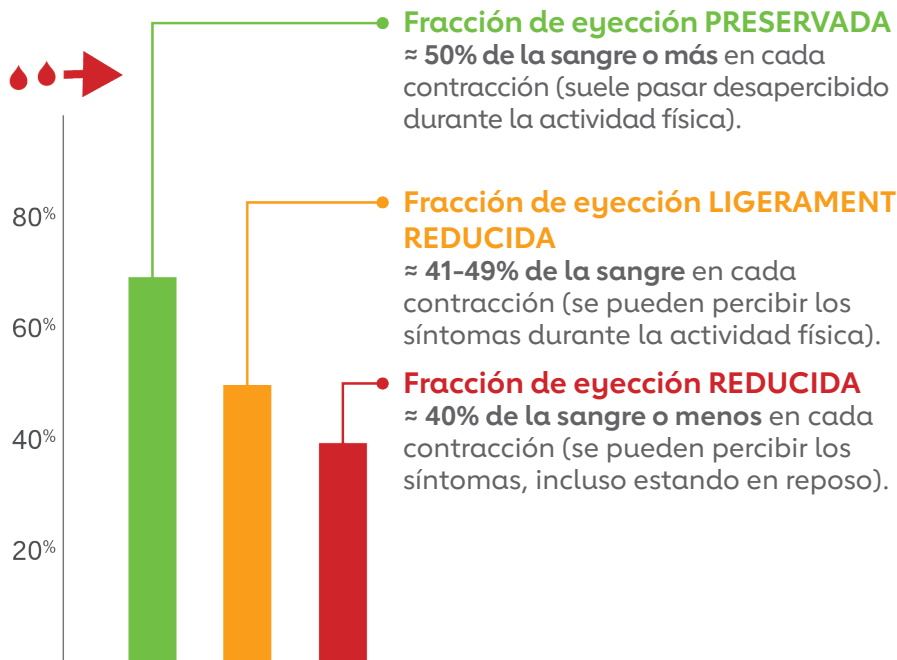
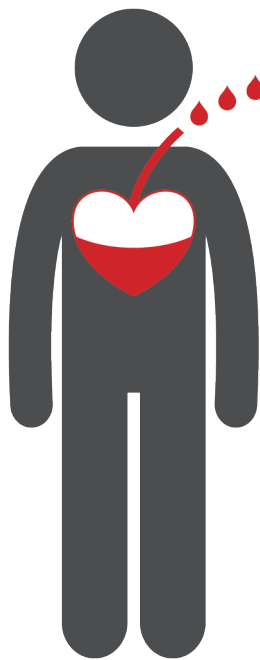
FRACCIÓN DE EYECCIÓN =

cantidad de sangre bombeada

cantidad de sangre en la cámara



¿Qué cantidad de sangre bombea el corazón?



Siempre y cuando reciban la atención y el tratamiento adecuados, muchos pacientes pueden mejorar la fracción de eyección y gozar de una vida más saludable y longeva. Consulte al profesional de la salud para conocer sus opciones.

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

INSUFICIENCIA CARDÍACA

¿Cómo puedo vivir con insuficiencia cardíaca?

En la actualidad, alrededor de 6,2 millones de estadounidenses tienen insuficiencia cardíaca. De hecho, es uno de los motivos más habituales por el que las personas de 65 años en adelante acuden al hospital.

Afortunadamente, la insuficiencia cardíaca se puede tratar. Recibir buena atención médica, comprender y respetar el plan de tratamiento acordado con el equipo de atención médica e informarse acerca de la insuficiencia cardíaca puede mejorar y prolongar su vida.

Colabore tomando su medicación tal como se le indicó y siguiendo los planes de alimentación y ejercicio.



Respetar el plan de tratamiento creado por el equipo de atención médica y tomar la medicación según lo indicado son pasos importantes para controlar la insuficiencia cardíaca.

¿Qué medicamentos tengo que tomar?

El objetivo del tratamiento de la insuficiencia cardíaca es ayudarlo a vivir mejor y más tiempo. Tratar las causas de la insuficiencia cardíaca con medicamentos puede reducir el cansancio (fatiga), la falta de aire y la hinchazón. Asimismo, contribuye a aumentar el nivel de energía para que esté físicamente activo.

A continuación, se detallan algunos de los medicamentos que se suelen indicar:

- 1. Inhibidor de la enzima convertidora de angiotensina (ECA):** dilata los vasos sanguíneos, reduce la presión arterial y disminuye la carga de trabajo del corazón.
- 2. Antagonista de los receptores de la angiotensina (ARA):** dilata los vasos sanguíneos, reduce la presión arterial y disminuye la carga de trabajo del corazón.
- 3. Inhibidor de la neprilisina y del receptor de la angiotensina (INRA):** dilata los vasos sanguíneos, reduce la presión arterial y la retención de sodio (sal), y disminuye la carga de trabajo del corazón.
- 4. Betabloqueador:** reduce la presión arterial, y disminuye la frecuencia cardíaca y la carga de trabajo del corazón.
- 5. Diurético:** ayuda al cuerpo a eliminar el exceso de agua y sodio.
- 6. Antagonista de los receptores de mineralocorticoides (ARM):** tipo de diurético que ayuda a eliminar el exceso de sal y líquido.

- 7. Inhibidor del cotransportador de sodio y glucosa tipo 2 (SGLT2, por sus siglas en inglés):** medicamento para la diabetes que sirve para tratar la insuficiencia cardíaca con una fracción de eyección preservada y reducida.
- 8. Nitrato con hidralazina:** la combinación de estos medicamentos dilata los vasos sanguíneos, reduce la presión arterial y disminuye la carga de trabajo del corazón.
- 9. Digoxina:** ayuda a que el corazón bombee sangre con más fuerza.

¿A qué debo prestar atención?

Informe inmediatamente al equipo de atención médica si...

- Aumenta más de 1,5 kg (3 libras) en uno o dos días
- Observa hinchazón en pies, tobillos u otras partes del cuerpo
- Tiene dificultad para respirar o su respiración empeora
- No puede hacer lo que hacía el día anterior
- Tiene gripe
- Tiene fiebre
- Siente dolor torácico

Otros signos que indican que el corazón no está funcionando normalmente comprenden:

- Tos que produce mucosidad rosa teñida con sangre
- Confusión, dificultad para pensar, mareo o aturdimiento
- Cambios de apetito o en sus hábitos alimentarios
- Mucha dificultad para respirar

¿Qué puedo hacer?

- Visite al profesional de la salud y siga el plan de tratamiento.
- Lea las etiquetas de los alimentos y evite aquellos con alto contenido sódico (sal).
- Realice ejercicio de forma regular, según lo recomendado por el equipo de atención médica.

Mi plan médico

Consulte al equipo de atención médica todas las dudas que tenga acerca de su plan de tratamiento.

Medicamentos _____

Alimentación _____

Ejercicio _____



Colabore con el equipo de atención médica para desarrollar un plan de ejercicios adecuado para usted.

¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite heart.org/hf para obtener más información sobre la insuficiencia cardíaca.
- 2 Regístrese en heartinsight.org y consiga *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias.
- 3 Comuníquese con otras personas que hayan tenido experiencias similares debido a enfermedades cardíacas o derrames cerebrales mediante nuestra red de apoyo heart.org/supportnetwork.

¿Tiene alguna pregunta para el médico o enfermero?

Dedique unos minutos a escribir las preguntas que le va a hacer al equipo de atención médica en la próxima visita.

Por ejemplo:

¿Cómo me puede ayudar mi familia?

¿Debo hacer reposo en la cama?

Mis preguntas:

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

INSUFICIENCIA CARDÍACA

Medicamentos para la insuficiencia cardíaca

En la siguiente lista puede encontrar algunos de los medicamentos que le indicó el médico. Cumplir con la medicación es importante para tratar la insuficiencia cardíaca. Lea esta lista para comprender mejor sus opciones de medicamentos.

Tipos de medicamentos para la insuficiencia cardíaca	Nombres genéricos*	Nombres de marcas*	Efecto
Inhibidores de ECA	enalapril, captopril, lisinopril	Vasotec, Capoten, Zestril	<ul style="list-style-type: none"> Relajan los vasos sanguíneos. Disminuyen la presión arterial. Facilitan la función de bombeo del corazón.
ARA	candesartán, losartán, valsartán	Atacand, Cozaar, Diovan	<ul style="list-style-type: none"> Relajan los vasos sanguíneos. Disminuyen la presión arterial. Facilitan la función de bombeo del corazón. Alternativa a inhibidor de ECA.
INRA	sacubitrilo combinado con valsartán	Entresto	<ul style="list-style-type: none"> Combinación de un ARA con un fármaco para ayudar a dilatar las arterias y eliminar la sal del cuerpo. Facilitan la función de bombeo del corazón.
Antagonistas de mineralocorticoides (ARM)	espironolactona, eplerenona	Aldactone, Inspra	<ul style="list-style-type: none"> Ayudan al cuerpo a eliminar el exceso de líquido y sal. Facilitan la función de bombeo del corazón.
Anticoagulantes	warfarina, dabigatrán, rivaroxabán, apixabán, edoxabán	Coumadin, Pradaxa, Xarelto, Eliquis, Savaysa	<ul style="list-style-type: none"> Evitan la formación de coágulos de sangre.
Betabloqueadores	carvedilol, succinato de metoprolol, tartrato de metoprolol, bisoprolol, atenolol	Coreg, Toprol XL, Lopressor, Zebeta, Tenormin	<ul style="list-style-type: none"> Disminuyen la frecuencia cardíaca (velocidad de los latidos del corazón). Reducen la presión arterial. Facilitan la función de bombeo del corazón.
Digoxin	digoxina	Lanoxin	<ul style="list-style-type: none"> Fortalecen la acción de bombeo del corazón.
Diuréticos	furosemida, bumetanida, torsemida, hidroclorotiazida	Lasix, Bumex, Demadex, HCTZ	<ul style="list-style-type: none"> Reducen el exceso de líquido y sal, lo cual disminuye la acumulación de líquido en los pulmones y en otras partes del cuerpo, como tobillos, piernas y abdomen. Facilitan la función de bombeo del corazón.
Calcioantagonistas	ivabradina	Corlanor	<ul style="list-style-type: none"> Reducen la frecuencia cardíaca, al igual que los betabloqueadores. También indicados en aquellos casos en que los betabloqueadores no disminuyen la frecuencia cardíaca lo suficiente.
Agentes hipolipemiantes	atorvastatina, simvastatina, pravastatina, rosuvastatina, ezetimiba	Lipitor, Zocor, Pravachol, Crestor, Zetia	<ul style="list-style-type: none"> Reducen los niveles de colesterol.
Inhibidores del cotransportador de sodio y glucosa tipo 2 (SGLT2)	dapagliflozina, empagliflozina	Farxiga, Jardiance	<ul style="list-style-type: none"> Además de usarse para tratar la diabetes, sirven para tratar la insuficiencia cardíaca, en personas con o sin diabetes, y reducir la hospitalización y la mortalidad.

*Lista parcial de fármacos comúnmente empleados para tratar la insuficiencia cardíaca. Consulte al equipo de atención médica para obtener más información sobre su esquema de tratamiento en particular.

Esta lista de comprobación lo ayudará a comprender mejor la importancia de tomar su medicación.

- Tome los medicamentos tal como se lo indicó el médico. Siga atentamente las instrucciones del frasco.
- Elabore una lista con todos los medicamentos que toma (incluidos medicamentos recetados y de venta libre, vitaminas, suplementos y remedios a base de plantas medicinales). Recuerde llevar esta lista a todas las citas que tenga con el médico. También muéstresela al farmacéutico cuando vaya a comprar medicamentos de venta libre. Algunos de ellos pueden interferir con los medicamentos recetados.
- Vuelva a comprar los medicamentos un tiempo antes de que se terminen.
- Utilice un organizador de píldoras diario para no olvidarse de tomar la medicación y hacerlo en los horarios correctos.
- Infórmele al equipo de atención médica si detecta algún efecto secundario de los medicamentos.
- No interrumpa la medicación por decisión propia. Consulte antes al equipo de atención médica.
- Converse con el equipo de atención médica o el farmacéutico si tiene dudas sobre la medicación que toma.



Más recursos

La American Heart Association brinda más recursos para ayudar a los pacientes a comprender su diagnóstico y plan de tratamiento.

Visite heart.org/hf para acceder a estos recursos.

- **My Heart Failure Guide (Mi guía sobre la insuficiencia cardíaca)**
- **Heart Failure Materials (Materiales sobre la insuficiencia cardíaca)**

¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1** Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite heart.org/hf para obtener más información sobre la insuficiencia cardíaca.
- 2** Regístrese en heartinsight.org y consiga *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias.
- 3** Comuníquese con otras personas que hayan tenido experiencias similares debido a enfermedades cardíacas o derrames cerebrales mediante nuestra red de apoyo heart.org/supportnetwork.

¿Tiene alguna pregunta para el médico o enfermero?

Dedique unos minutos a escribir las preguntas que le va a hacer al equipo de atención médica en la próxima visita.

Por ejemplo:

¿Qué debo hacer si salteo una dosis?

¿Cómo puedo hacer para recordar tomar la medicación?

Mis preguntas:

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

INSUFICIENCIA CARDÍACA

Cambios en el estilo de vida

Es importante cambiar el estilo de vida para controlar la insuficiencia cardíaca. A continuación, se detallan algunos de los cambios principales que pueden ayudar a mejorar su calidad de vida.



Dejar de fumar y consumir otros productos de tabaco

- Anote los motivos por los que desea dejar de fumar y léalos. Dejar de fumar es uno de los cambios fundamentales para controlar la salud y la insuficiencia cardíaca.
- Cada calada de cigarrillo aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial, además de quitarle al cuerpo el oxígeno que necesita. Esto es especialmente perjudicial si tiene una insuficiencia cardíaca.
- No existen productos de tabaco seguros. Esto incluye vapear y consumir cigarrillos electrónicos, puros, tabaco para mascar, rape, bidis y cigarrillos de clavo de olor.
- Dejar de fumar requiere paciencia y perseverancia.
- Elaborar un plan para dejar de fumar aumenta las posibilidades de lograrlo.
- Y recurrir a un producto para dejar de fumar es una gran ayuda para abandonar el hábito de una vez por todas.

Recursos de la AHA para dejar de fumar

Limitar el consumo de sodio y alcohol

- En general, los pacientes con insuficiencia cardíaca deben limitar el consumo de sodio. El sodio favorece la retención de líquido, lo cual aumenta la presión arterial y sobrecarga el corazón. Asimismo, incrementa la acumulación de líquidos y esto provoca hinchazón en las piernas, los pies y el abdomen, y puede ocasionar dificultad para respirar.
- Según recomendación de la AHA, los pacientes con insuficiencia cardíaca leve pueden ingerir hasta 1500 mg de sodio al día, mientras que aquellos con insuficiencia cardíaca grave deben limitar aún más su consumo.
- Una cucharadita de sal contiene 2300 mg de sodio; esta sustancia puede encontrarse en muchos alimentos, sobre todo comidas preparadas y rápidas, y comidas de restaurante.
- Es posible que para cumplir los objetivos del consumo de sodio tenga que hacer cambios significativos en sus hábitos alimentarios.
- Si padece insuficiencia cardíaca, consulte al equipo de atención médica para saber si puede consumir alcohol. Incluso tal vez deba abandonar el alcohol para siempre, sobre todo si ello desencadenó la insuficiencia cardíaca que sufre actualmente (miocardiopatía inducida por el alcohol).

Iniciativa de reducción de sodio de la AHA

Mantenerse activo

- Tener insuficiencia cardíaca no significa que deba limitar la actividad física. Por el contrario, ejercitar es fundamental para ayudar a fortalecer el corazón. Aumenta el nivel de energía y hace que todo el cuerpo esté más saludable. Según los estudios, realizar actividad física de forma moderada contribuye a disminuir el riesgo de estar hospitalizado debido a una insuficiencia cardíaca agravada.
- Los programas de rehabilitación cardíaca estructurados demostraron una mejoría en los resultados de los pacientes. Desde 2014, Medicare cubre estos programas para pacientes que presentan insuficiencia cardíaca crónica con fracción de eyección reducida (IC-FER), aunque no se ofrece el mismo beneficio para todos. Consulte al equipo de atención médica sobre la posibilidad de registrarse en programas de rehabilitación cardíaca.
- Es fundamental evaluar las dificultades que presenta cada caso en particular. Entre ellas, cuidado infantil, cuestiones económicas, transporte y falta de apoyo.

Más recursos

La American Heart Association brinda más recursos para ayudar a los pacientes a comprender su diagnóstico y plan de tratamiento.

Visite heart.org/hf para acceder a estos recursos.

- **My Heart Failure Guide (Mi guía sobre la insuficiencia cardíaca)**
- **Heart Failure Materials (Materiales sobre la insuficiencia cardíaca)**



¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite heart.org/hf para obtener más información sobre la insuficiencia cardíaca.
- 2 Regístrese en heartinsight.org y consiga *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias.
- 3 Comuníquese con otras personas que hayan tenido experiencias similares debido a enfermedades cardíacas o derrames cerebrales mediante nuestra red de apoyo heart.org/supportnetwork.

¿Tiene alguna pregunta para el médico o enfermero?

Dedique unos minutos a escribir las preguntas que le va a hacer al equipo de atención médica en la próxima visita.

Por ejemplo:

¿Puedo realizar ejercicio intenso?

¿Cuándo cesarán las ganas de fumar?

Mis preguntas:

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

INSUFICIENCIA CARDÍACA

Plan de auto comprobación



¡Excelente! ¡Siga esforzándose!



Su respiración no empeoró



Su nivel de actividad física es normal



No tiene hinchazón; sus pies, tobillos y piernas se ven normales



Control de peso estable
Peso: ____



No tiene dolor torácico

¡ESTUPENDO!
CONTINÚE:



Pesándose a diario



Tomando los medicamentos según indicación médica



Consumiendo poco sodio



Realizando visitas de seguimiento



¡Preste atención! – ¡Tenga cuidado!



Tos seca y persistente



Mayor falta de aire al ejercitar
Más hinchazón en piernas, tobillos y pies



Aumento de peso repentino de más de



1-1,5 kg (2-3 libras) en aproximadamente un día (o 2 kg [5 libras] en una semana)



Malestar o hinchazón en el abdomen



Dificultad para dormir

¡REVISE!

Estos síntomas pueden indicar:



Que debe comunicarse con el médico o equipo de atención médica



Que debe cambiar la medicación



Alerta médica - ¡Advertencia!



Tos seca y persistente frecuente



Falta de aire durante el reposo



Mayor malestar o hinchazón en la parte inferior del cuerpo



Aumento de peso repentino de más de 1-1,5 kg (2-3 libras) en un día (o 2 kg [5 libras] en una semana)



Aparición o aumento de mareos, confusión, tristeza o depresión



Pérdida de apetito



Mayor dificultad para dormir; no puede estar acostado

¡ADVERTENCIA! Es necesario que lo evalúen de inmediato.



Llame al médico o al **911**

ALIMENTACIÓN + NUTRICIÓN**Evitar las fuentes ocultas de sodio**

La mayoría de las personas consumimos más sodio en bocadillos y alimentos envasados listos para comer que al usar sal fina. Le recomendamos que elija productos enlatados o envasados en cuya etiqueta diga “bajo en sal” o “bajo en sodio”. Esto significa que contiene 140 miligramos de sodio o menos por porción. “Sin sal añadida” indica que no se agregó sal durante su elaboración. Algunos productos en los que se especifica “sin sal añadida” en la etiqueta pueden contener menos sodio que aquellos con bajo contenido sódico, aunque no siempre es así. Recomendamos que compare el contenido de sodio de varios productos similares y elija el que tenga menos. Además, busque envases de productos con la aclaración “libre de sodio”, “sin sal”, “sin sodio” y “muy bajo en sodio”.



Las inscripciones “sal reducida” o “reducido en sodio” tan solo indican que el producto posee al menos un 25% menos de sodio que la versión original. Aún así, estos alimentos pueden contener más sodio que lo recomendable.

Revise las etiquetas de los siguientes alimentos:

- Sopas enlatadas y mezclas para sopas secas
- Carnes y pescados enlatados
- Jamón, panceta y salchichas
- Mantequilla de maní y frutos secos salados
- Cereales de cocción instantánea, como sémolas
- Manteca y margarina saladas
- Carnes procesadas, como embutidos y perros calientes
- Premezclas para hornear (panqueques, muffins, pan de maíz, etc.)
- Cenas congeladas envasadas
- Premezclas para condimentar (tacos, chiles, arroz, salsas, gravies, etc.)
- Bocadillos (pretzels, papas fritas, aceitunas, pepinillos)
- Queso
- Salsas de tomate o tomates enlatados
- Aderezos para ensaladas
- Comida rápida

Muchos alimentos contienen más de una forma de sodio.

Cualquiera de los siguientes ingredientes significa que el producto contiene sodio:

- Alginato de sodio
- Sulfito de sodio
- Caseinato de sodio
- Fosfato disódico
- Benzoato de sodio
- Hidróxido de sodio
- Glutamato monosódico o GMS
- Citrato sódico

Algunos medicamentos también poseen un alto contenido de sodio. Es importante leer bien el contenido sódico y las advertencias antes de tomar un medicamento de venta libre. Evite los medicamentos para tratar el dolor de cabeza o la acidez estomacal que contengan carbonato de sodio o bicarbonato. Pídale al equipo de atención médica que le recomiende los medicamentos de venta libre aptos para usted.



Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

ALIMENTACIÓN + NUTRICIÓN

Qué buscar en la tienda de comestibles

Categoría	Opciones de alimentos	
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Frescas, enlatadas o congeladas (sin azúcar o envasadas en su propio jugo) 	
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Frescas o congeladas (evite paquetes de salsas o saborizantes, ya que pueden aportar sal y grasas saturadas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden ser enlatadas si son bajas en sodio o sin sal (enjuáguelas para quitar el exceso de sodio)
Carne vacuna, carne de ave, pescados	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado fresco o congelado (sin empanar) • Cortes magros de carne vacuna, ternera, cerdo o cordero (retírele toda la grasa) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo o pavo sin piel • Atún o salmón enlatado (sin sal o enjuagados)
Sustitutos de la carne	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles, guisantes, lentejas secos • Tofu (requesón de soja) sin sal o bajo en sodio • Mantequilla de maní u otros frutos secos sin sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos o semillas (sin sal y tostados en seco), como semillas de girasol, maníes, almendras y nueces
Bebidas (siga las instrucciones del equipo de atención médica respecto al consumo de líquido)	<ul style="list-style-type: none"> • Agua con y sin gas • Infusiones de agua con frutas • Jugos de fruta 100% naturales; frescos, congelados o enlatados (sin azúcar añadida) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche de soja, avena o frutos secos sin azúcar • Jugo de tomate y verduras enlatado, bajo en sodio o sin sal añadida • Té y café con moderación
Productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche líquida o en polvo, o sustitutos de la leche (descremada, con bajo contenido graso, con 1% de contenido graso) • Requesón con bajo contenido de sodio o grasas 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso con bajo contenido de sodio o grasas • Yogur con bajo contenido de grasas (sin azúcar añadida)
Grasas y aceites (úselos en pequeñas cantidades)	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites vegetales no tropicales insaturados, como aceite de canola, oliva, maíz, algodón, maní, cártamo, soja y girasol 	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina sin sal con aceite vegetal líquido como primer ingrediente
Panes, cereales, granos y almidones	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integral • Arroz integral, quínoa y avena cortada • Verduras con almidón, como maíz, papas, arvejas, etc. (no enlatadas, salvo que sean sin sal, sin sal añadida o bajas en sodio) • Panes y panecillos integrales • Tostada Melba • Galletas Matzo • Pan árabe integral 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de maíz para tacos (sin grasas <i>trans</i>, sin sal/bajo contenido de sodio) • Cereales cocidos, como sémola de maíz, semolín (regular), avena, salvado de avena, crema de arroz, crema de trigo • Arroz o trigo inflado, trigo triturado o cualquier cereal con 100-140 mg de sodio • Germen de trigo (en pequeñas cantidades) • Palomitas de maíz infladas y sin sal



Categoría	Opciones de alimentos	
Ingredientes para cocinar, condimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Almidón de maíz, tapioca • Harina de maíz (sin leudante, ya que puede contener mucho sodio) • Hierbas frescas o deshidratadas, condimentos a base de hierbas sin sal • Harina integral (sin leudante) • Frutas y verduras frescas, como limones, limas, cebollas, apio, etc. • Ajo o jengibre fresco • Salsa picante (sin sal añadida o baja en sodio) 	<ul style="list-style-type: none"> • Polvo para hornear bajo en sodio • Cebolla o ajo en polvo (evite usar sal de cebolla o sal de ajo) • Pasta de tomate (sin sal añadida), tomates sin sal, salsa de tomate sin sal • Vinagre • Castañas de agua (sin sal añadida) • Levadura
Dulces*	<ul style="list-style-type: none"> • Algarroba en polvo, cacao en polvo • Gelatina saborizada sin azúcar • Frutas • Barras de jugo 100% natural congeladas, helado frutal, sorbetes, postres helados sin azúcar añadida 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina, mermelada, conservas y mantequilla de manzana elaboradas solo con frutas • Galletas saladas y con forma de animales, barritas de higo, galletas de jengibre integrales 

*Limite el consumo de dulces/azúcar añadida en alimentos y bebidas: para la mujer promedio, hasta 100 calorías/día (~6 cucharaditas al día); para el hombre promedio, hasta 150 calorías/día (~9 cucharaditas al día)

¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite heart.org/hf para obtener más información sobre la insuficiencia cardíaca.
- 2 Regístrese en heartinsight.org y consiga *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias.
- 3 Comuníquese con otras personas que hayan tenido experiencias similares debido a enfermedades cardíacas o derrames cerebrales mediante nuestra red de apoyo heart.org/supportnetwork.

¿Tiene alguna pregunta para el médico o enfermero?

Dedique unos minutos a escribir las preguntas que le va a hacer al equipo de atención médica en la próxima visita.

Por ejemplo:

¿Y si no suelo cocinar?

¿Qué comerá mi pareja?

Mis preguntas:

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

ALIMENTACIÓN + NUTRICIÓN

¿Cómo puedo modificar las recetas?

Las recetas con bajo contenido de grasas saturadas, grasas **trans** y sodio hacen que cocinar comidas saludables sea más fácil. Puede modificar sus recetas favoritas o comidas diarias de muchas formas para controlar la cantidad de grasas saturadas, grasas **trans**, azúcar y sodio que consume. ¡Y así, todos contentos!



¿Cómo puedo sustituir los ingredientes para comer más saludable?

- **Leche entera** (1 taza) = 1 taza de leche baja en grasas o descremada + 1 cucharada de aceite vegetal líquido insaturado.
- **Crema para batir** (1 taza) = 1/2 taza de crema descremada y 1/2 taza de leche descremada para casi todas las preparaciones horneadas. También puede usar leche de soja, almendras y arroz.
- **Crema ácida** = reemplácela por crema ácida descremada o baja en grasas. Otra alternativa sencilla y saludable para el corazón es el yogur griego natural sin sabor y bajo en contenido graso. Añada un poco de limón al yogur, mezcle bien y sívalo.
- **Manteca** (1 cucharada) = 1 cucharada de margarina líquida o blanda sin sal, o bien 3/4 de cucharada de aceite poliinsaturado o monoinsaturado. Utilice 1/4 de cucharada de margarina por cada cucharada de aceite.
- **Manteca vegetal** (1 taza) = 1 taza de margarina líquida o blanda sin sal (elija una margarina con bajo contenido de grasas saturadas y grasas trans o sin grasas trans). Para elaborar tartas, utilice 1/2 taza de margarina por cada 2 tazas de harina. Si desea reducir las calorías en muffins o panes rápidos, reemplace cada taza de manteca, margarina, aceite o manteca vegetal por 1 taza de compota de manzana.

- **Harina blanca** = sustituya la harina blanca procesada por harina integral en las preparaciones horneadas. Sin embargo, antes de hacerlo, repase la receta y fíjese si tiene que ajustar la cantidad necesaria.
- **Carne vacuna picada** = reemplácela por carne de pavo magra picada para elaborar chiles, salsas para pasta, hamburguesas y guisos.

¿Cómo puedo usar los aceites vegetales?

Use aceite de oliva, canola, maíz o cártamo como materia grasa principal al momento de cocinar.

Por ejemplo, utilice estos aceites en pequeñas cantidades:

- Para preparar pescado y carne de ave sin piel o para dorar carnes magras
- Para saltear cebollas y otras verduras para sopas, salsas o sofritos
- Para cocinar palomitas de maíz
- En guisos con frijoles y guisantes secos
- Para cocinar papas deshidratadas y otras comidas preparadas

¿Cómo puedo reducir el sodio?

Para algunas personas, consumir demasiada cantidad de sodio (sal) puede aumentar el riesgo de tener hipertensión arterial. La hipertensión arterial aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. La mayoría de las personas deberían proponerse consumir menos de 1500 mg de sodio al día. Una cucharadita de sal fina contiene aproximadamente 2300 mg de sodio.

Reducir el sodio en su alimentación puede parecer difícil, pero aquí le mostramos algunas sugerencias para comenzar:

- Use hierbas, especias, jugos cítricos y vinagre en lugar de sal para cocinar.
- Elija verduras frescas, congeladas o enlatadas sin sal añadida o con bajo contenido sódico. Enjuáguelas antes de usar para reducir aún más la cantidad de sodio.
- Lea las etiquetas de los alimentos detenidamente, sobre todo busque el sodio en la lista de ingredientes. Además, revise la etiqueta de información nutricional, compare el contenido de sodio en productos similares y elija el que contiene menor cantidad.



A la hora de condimentar las comidas, utilizar hierbas, especias, jugos cítricos y vinagre en lugar de sal es una excelente forma de reducir el sodio.

¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite heart.org/hf para obtener más información sobre la insuficiencia cardíaca.
- 2 Regístrese en heartinsight.org y consiga *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias.
- 3 Comuníquese con otras personas que hayan tenido experiencias similares debido a enfermedades cardíacas o derrames cerebrales mediante nuestra red de apoyo heart.org/supportnetwork.

¿Tiene alguna pregunta para el médico o enfermero?

Dedique unos minutos a escribir las preguntas que le va a hacer al equipo de atención médica en la próxima visita.

Por ejemplo:

¿Y si quiero comer fuera de casa?

Mis preguntas:

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

ALIMENTACIÓN + NUTRICIÓN

¿Cómo entender la etiqueta de información nutricional?

Casi todos los alimentos en la tienda de comestibles poseen una etiqueta de información nutricional y una lista de ingredientes. Cuando salga de compras, tómese el tiempo para leer las etiquetas de los alimentos que compre. Compare los nutrientes y las calorías de diversos alimentos similares. Esta información puede sorprenderlo. Recuerde no comprar alimentos con muchas calorías y alto contenido de grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcar añadida.



¿Qué datos aporta la etiqueta de información nutricional?

La etiqueta de información nutricional brinda la siguiente información:

Porción: especifica la cantidad del alimento que se considera "porción". Un envase puede contener muchas porciones. Si come más o menos de la porción indicada, deberá modificar la cantidad de nutrientes y calorías que ingiere habitualmente.

Calorías: indica cuánta energía aporta ese alimento. Es de gran ayuda saber si pretende reducir las calorías para bajar de peso o para controlarlo.

Grasas totales: cantidad de grasas por porción del alimento. Comprende la cantidad de "grasas malas" (saturadas y trans) y "grasas buenas" (monoinsaturadas y poliinsaturadas). Las grasas poseen mayor contenido calórico que las proteínas o los carbohidratos. Por lo tanto, reducir las grasas ayudará a disminuir las calorías que consume.

Grasas saturadas: comer demasiadas de estas grasas "malas" puede elevar el colesterol y el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. Limite el consumo de grasas saturadas a menos del 6% del total de calorías. Para una persona que necesita 2000 calorías diarias, esto constituye alrededor de 12 gramos o 120 calorías provenientes de grasas saturadas.

Grasas trans: también se consideran "grasas malas" porque aumentan el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), así como el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. Elija alimentos que contengan "0" gramos de grasas trans y lea la lista de ingredientes para evitar aquellos elaborados con "aceites hidrogenados". Limitar las grasas trans es beneficioso para todos.

Colesterol: según las Guías Alimentarias para Estadounidenses de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), se recomienda consumir la menor cantidad posible de colesterol.

Sodio: observe la cantidad de sodio de origen natural y añadido que contienen los productos alimenticios. La sal es cloruro sódico. La mayoría de las personas deben consumir menos de 1500 mg de sodio al día. Esto equivale a menos de ½ cucharadita de sal.

¿Qué datos aporta la etiqueta de información nutricional? *continuación*

Carbohidratos totales: el carbohidrato es una clase de azúcar. Los carbohidratos de los alimentos se digieren y se convierten en glucosa, o azúcar, para aportar energía a las células del cuerpo. Elija alimentos basados en carbohidratos que contengan una gran cantidad de nutrientes. Por ejemplo, frutas, verduras y panes, cereales y pasta integrales.

Fibra dietética: consiste en diferentes componentes de ciertas partes de las plantas que el cuerpo no puede digerir. Como parte de una dieta saludable, la fibra soluble ayuda a reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y algunos tipos de cáncer. Los granos integrales, las frutas y las verduras contienen fibra dietética. Los granos más refinados (procesados) poseen menos fibra.

Azúcares: aquí se incluye el azúcar que se halla en los alimentos de forma natural, como frutas y leche, y el azúcar que se añade a ellos, como refrescos y otros alimentos y bebidas azucarados. El "azúcar añadida" puede estar indicada por muchos nombres diferentes, como sacarosa, fructosa, glucosa, maltosa, dextrosa, jarabe de maíz alto en fructosa, jarabe de maíz, jugo de frutas concentrado y miel. Lea la lista de ingredientes y compruebe que no figuren muchos tipos de "azúcar añadida".



Proteínas: este es uno de los componentes alimenticios que nos aporta energía. La proteína animal contiene grasas saturadas. Consuma preferentemente pescado y carne de ave sin piel, y limite la carne roja. Utilice productos lácteos bajos en grasas. Incorpore otras fuentes de proteína, como frijoles, frutos secos, semillas, tofu y demás productos a base de soja.

Vitaminas y minerales: son muy importantes en la alimentación. Una alimentación variada lo ayudará a alcanzar el objetivo diario del 100% de vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

Valor diario: los valores diarios estándares son orientaciones para aquellas personas que consumen 2000 calorías por día. Su valor diario será superior o inferior, según si consume más o menos de esas calorías.

¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite heart.org/hf para obtener más información sobre la insuficiencia cardíaca.
- 2 Regístrese en heartinsight.org y consiga *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias.
- 3 Comuníquese con otras personas que hayan tenido experiencias similares debido a enfermedades cardíacas o derrames cerebrales mediante nuestra red de apoyo heart.org/supportnetwork.

¿Tiene alguna pregunta para el médico o enfermero?

Dedique unos minutos a escribir las preguntas que le va a hacer al equipo de atención médica en la próxima visita.

Por ejemplo:

- ¿Cuántas calorías tengo que consumir a diario?
- ¿Cuántos gramos de grasas saturadas puedo ingerir al día?

Mis preguntas:

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

ALIMENTACIÓN + NUTRICIÓN

¿Y si quiero comer fuera de casa?

Cambiar los hábitos alimentarios requiere mucho esfuerzo. La mayoría de las personas no puede hacerlo tan solo de la noche a la mañana. A veces, es mejor ir adquiriendo nuevos hábitos paulatinamente. De esta manera, se pueden crear hábitos alimentarios positivos que serán tan agradables como los anteriores. Ya verá que su nuevo estilo de vida saludable lo ayudará a verse mejor, sentirse mejor y tener un corazón más sano.

Comer fuera de casa no significa dejar de respetar su plan de alimentación. Si lo piensa con antelación y toma decisiones inteligentes, puede seguir una dieta saludable para el corazón prácticamente en cualquier lugar.



Lea atentamente el menú antes de que llegue el camarero y no dude en preguntar cómo está elaborada la comida. Recuerde que no es necesario que termine todo lo que hay en el plato. Puede pedir una caja para llevar las sobras.

¿Qué puedo ordenar?

- Consulte las pautas básicas de su plan de alimentación saludable para saber cómo elegir el plato principal. Elija mayormente pescados y carne de ave sin piel. Limite la carne roja u ordene cortes magros de vez en cuando. Hoy en día, muchos restaurantes también ofrecen platos deliciosos vegetarianos o sin carne.
- Pídale al camarero algunas sustituciones, por ejemplo, verduras al vapor en lugar de papas fritas.
- Compruebe que la entrada sea asada, horneada, grillada, cocida al vapor o hervida, en vez de frita.
- Ordene acompañamientos de verduras, sin salsas ni manteca.
- Pida un aderezo para ensaladas de bajas calorías y sin sal, o con poco sodio, o bien un limón para exprimir sobre la ensalada en lugar del aderezo.
- Opte por papas horneadas, hervidas o asadas en lugar de fritas. Y ordénelas sin manteca ni crema ácida.

- Para el postre, elija fruta fresca o un sorbete frutal en vez de pastel, tarta o helado.
- Pregunte si ofrecen alternativas bajas en sodio u otras más saludables. Hoy en día, muchos restaurantes tienen menús saludables o ciertos íconos que indican opciones saludables.
- Si observa que el menú no es apto para usted, pídale al cocinero un ensalada de frutas o de vegetales. La mayoría lo hará con gusto.

¿Qué debo evitar?

- Opte por margarina blanda en lugar de manteca, o disfrute del sabor natural de los alimentos sin condimentos.
- Ordene los aderezos y las salsas por separado para poder controlar la cantidad que usa.
- Evite los aperitivos fritos o las sopas cremosas. Comience con una ensalada o con sopas a base de caldo, como minestrone o gazpacho.

¿Qué debo evitar? *continuación*

- En barras de ensaladas, aléjese de los alimentos con alto contenido de grasas saturadas o sodio, como quesos, aderezos cremosos, crutones y trozos de panceta.
- Pida que elaboren su comida sin manteca ni salsas cremosas. Se sorprenderá al ver lo deliciosa que es la comida asada "en seco".
- Cuando reciba el plato, retire la piel de la carne de ave y la grasa visible, si el cocinero no lo hizo.

¿Puedo comer en restaurantes étnicos?

- En restaurantes asiáticos, ordene pollo o pescado frito con verduras sin salsa de soja ni otras salsas con GMS, sal y alto contenido sódico. Una opción aún mejor es un plato principal cocido al vapor, asado o hervido. Reemplace el arroz frito por arroz integral o al vapor.
- En restaurantes italianos, opte por salsa marinera roja en lugar de salsa blanca y cremosa. Deje a un lado las entradas elaboradas con salchichas o albóndigas y ordene un plato de pescado o pasta sin carne.
- En restaurantes mexicanos, pida crema ácida baja en grasas. Ordene tortillas de maíz blandas, en lugar de las de trigo, y evite los frijoles refritos y el queso. Reemplace los alimentos fritos por ensaladas y busque platos con mariscos frescos en el menú.



En los restaurantes asiáticos, el arroz integral o al vapor es una opción más saludable que el arroz frito.

¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite heart.org/hf para obtener más información sobre la insuficiencia cardíaca.
- 2 Regístrese en heartinsight.org y consiga *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias.
- 3 Comuníquese con otras personas que hayan tenido experiencias similares debido a enfermedades cardíacas o derrames cerebrales mediante nuestra red de apoyo heart.org/supportnetwork.

¿Tiene alguna pregunta para el médico o enfermero?

Dedique unos minutos a escribir las preguntas que le va a hacer al equipo de atención médica en la próxima visita.

Por ejemplo:

¿Qué puedo comer en restaurantes de comida rápida?

¿Cómo puedo controlar las porciones?

Mis preguntas:

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

INSUFICIENCIA CARDÍACA

El sodio en las etiquetas de los alimentos

Las etiquetas de alimentos fáciles de leer pueden ayudarlo a identificar alimentos bajos en sodio. Esto le permite llevar un registro de la cantidad de gramos (g) o miligramos (mg) que consume a diario. De acuerdo con las regulaciones de la Administración de Alimentos y Medicamentos, ningún fabricante puede afirmar que sus productos son "bajos en sodio" a menos que lo pueda demostrar. Aprender a leer las etiquetas de los alimentos es un excelente primer paso para seguir un plan de alimentación razonable.

Si en la etiqueta figura...	Una porción del producto...
Libre de sodio, sin sal o sin sodio	Contiene menos de 5 mg de sodio y no contiene cloruro sódico en sus ingredientes
Muy bajo contenido de sodio	Contiene 35 mg o menos de sodio
Sin sal o sin sal añadida	No contiene sal añadida durante su elaboración (esto no significa que sea un producto sin sodio)
Bajo contenido de sodio	Contiene 140 mg o menos de sodio
Reducido en sodio o menos sodio	Contiene al menos un 25% menos de sodio que el producto regular
Bajo en sodio	Contiene al menos un 50% menos de sodio que el producto regular

Compare el contenido sódico de varios productos similares y elija los alimentos o las bebidas con menor cantidad de sodio.

Nutrition Facts	
Serving Size 100 g	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 4%	4%
Saturated Fat 1.5%	4%
Trans Fat	
Cholesterol 50mg	28%
Sodium 150mg	15%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber 5g	
Sugars 3g	
Protein 16%	
Vitamin A 1%	Vitamin C 3%
Calcium 2%	Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

*Según recomendaciones de la American Heart Association, los estadounidenses deben reducir la cantidad de sodio que consumen a **menos de 1500 mg por día**. Consulte al equipo de atención médica para que lo oriente sobre el consumo de sodio.

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

INSUFICIENCIA CARDÍACA

Comer fuera de casa para personas con insuficiencia cardíaca

Si padece una insuficiencia cardíaca y desea ir a comer a un restaurante, recuerde estos consejos:

1. Planifique con antelación. Elija un restaurante donde se cocine la comida a medida que se ordena, en lugar de una cadena de comida rápida o un bufet, donde está elaborada de antemano. En muchos restaurantes, para satisfacer a sus clientes, es posible modificar determinados platos para convertirlos en versiones con poca sal (sodio), y bajo contenido de grasas saturadas y grasas *trans*.

2. Familiarícese con el propietario y los camareros. De esta forma, será más fácil preguntar.

3. Tenga cuidado con lo que consume antes de la comida.

Esto incluye cocteles, aperitivos y pan. Suelen ser una fuente de calorías y sodio adicionales.

4. Lea detenidamente el menú. Antes de ordenar, pregunte cómo están elaborados los platos.

Opte por comidas descritas con las siguientes palabras y frases (normalmente son los platos más saludables):

- Horneado
- Asado
- Fresco
- Grillado
- En su propio jugo
- Hervido
- Rostizado
- Al vapor

En general, manténgase alejado de los platos descritos con estos términos (suelen indicar preparaciones menos saludables):

- Gratinado con queso
- Enmantecado
- Mantecoso
- Guisado
- Cremoso
- Crujiente
- Dorado
- Frito
- Croquetas
- Con salsa holandesa
- Con salsa de manteca
- Con salsa de queso
- Con salsa de crema
- Con caldo de carne/verduras
- A la sartén
- Sellado
- Pastel o empanada
- Primado
- Rico en
- Con panceta o salchichas

Pregunte más detalles sobre cómo está elaborada y cocinada la comida. Por ejemplo, un plato puede parecer aceptable porque está horneado o grillado, pero quizá contenga una salsa con alto contenido de grasas saturadas o un condimento salado. No está mal pedirle ayuda al camarero.

5. Elija comida étnica saludable. Las personas con insuficiencia cardíaca no tienen por qué evitar la gastronomía internacional, como la china, japonesa, tailandesa, indú, italiana, francesa, griega, mexicana o de Medio Oriente. Tan solo intente elegir platos bajos en sodio, grasas saturadas y grasas *trans*. Pídale ayuda al camarero.

6. Ordene aderezos para ensaladas, salsas y gravies por separado. Así puede controlar la cantidad que agrega a la comida.

7. Consulte por sustitutos saludables. Por ejemplo, si un plato viene acompañado de papas fritas o anillos de cebolla, consulte si puede sustituirlos por papas asadas o verduras sin sal. Preste atención al momento de elegir el postre. El helado, sorbete, postre helado y la gelatina frutal sin azúcar; la fruta fresca y el pastel de ángel son buenas alternativas para evitar los postres con muchas calorías. Agregue leche al café, en vez de crema, o mitad leche y mitad crema.



Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

ESTADO FÍSICO + CONTROL DEL PESO

¿Cómo puedo controlar mi peso?

Alcanzar y mantener un peso saludable puede ser muy difícil. Quizá lo haya intentado antes, pero no lo pudo mantener a través del tiempo. Tenga la seguridad de que no está solo.

No existe ninguna fórmula mágica para bajar de peso que funcione para todos por igual. La clave es hallar el plan ideal que le brinde el equilibrio correcto entre calorías y alimentación, y la cantidad adecuada de actividad física.



¿Cuáles son las claves para bajar de peso de forma saludable?

Para bajar de peso, debe ingerir menos calorías de las que quema a través del funcionamiento metabólico normal y la actividad física. Se trata de:

- Prestar atención a lo que come.
- Elegir alimentos nutritivos.
- Seguir un patrón de alimentación mayormente saludable.
- Practicar alguna actividad física.

¿Cómo puedo aprender a elegir los alimentos?

Siga estas pautas para mejorar su patrón general de alimentación.

- Siga una dieta rica en frutas, verduras y granos integrales.
- Consuma carne de ave, pescado y frutos secos, y limite la carne roja.
- Reduzca la cantidad de grasas saturadas y grasas trans, azúcar añadida y sodio en sus alimentos.

- Elija productos lácteos descremados y bajos en grasas (1%).
- Reduzca el consumo de bebidas y alimentos con alto contenido calórico y poco nutritivos.
- Elija y prepare alimentos con poca sal o sin sal.

¿Qué hago cuando alcanzo un peso saludable?

- Una vez que alcance un peso saludable, continúe equiparando la cantidad de calorías que consume con la cantidad de energía que requiere a diario para mantenerlo.
- Si observa que después de una semana sigue bajando de peso, agregue algunas calorías más.
- Si modifica la frecuencia con la que practica actividad física, también modifique la alimentación.
- Lleve un registro de lo que come y la actividad física que hace para saber cómo realizar ajustes.

¿Cómo puedo mantener un peso saludable?

- Recuerde que comer de forma inteligente significa consumir menor cantidad de determinados alimentos y reducir aquellos que aportan muchas calorías.
- Tenga a mano alimentos poco calóricos y saludables para el corazón.
- Los trozos de frutas y verduras son un excelente bocadillo rápido.
- Elabore listas de compras y no salga de compras con hambre.
- Planifique todas las comidas. Si va a ir a una fiesta o va a comer fuera de casa, decida con anticipación qué hará para comer saludable.
- Para saciar el hambre entre comidas, beba un vaso de agua o coma un pequeño trozo de fruta.
- Si se le antoja una comida calórica, consuma solo una pequeña cantidad. ¡Comprométase a ejercitar! No abandone su plan de actividad física.

¿Qué sucede si retomo los viejos hábitos?

Cuesta abandonar los viejos hábitos. Tal vez tenga un mal día y coma demás o no haga ejercicio. En ese caso, recuerde que esto no significa que haya fracasado. En cambio, renueve su compromiso de comenzar una vez más y vuelva a encaminarse. ¡Puede hacerlo!



¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite heart.org/hf para obtener más información sobre la insuficiencia cardíaca.
- 2 Regístrese en heartinsight.org y consiga *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias.
- 3 Comuníquese con otras personas que hayan tenido experiencias similares debido a enfermedades cardíacas o derrames cerebrales mediante nuestra red de apoyo heart.org/supportnetwork.

¿Tiene alguna pregunta para el médico o enfermero?

Dedique unos minutos a escribir las preguntas que le va a hacer al profesional de la salud en la próxima visita.

Por ejemplo:

¿Qué debo hacer si comienzo a aumentar de peso?

¿Cómo me puede ayudar mi familia?

Mis preguntas:

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

ESTADO FÍSICO + CONTROL DEL PESO

¿Cómo la actividad física puede convertirse en un estilo de vida?

Si no tiene el hábito de ejercitar, es probable que le recomienden que empiece a hacerlo. Esto se debe a que la actividad física reduce el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. Asimismo, ayuda a reducir o controlar otros factores de riesgo, como la hipertensión arterial, el colesterol alto, el sobrepeso y la diabetes.

Sin embargo, estos no son todos los beneficios. También puede verse y sentirse mejor, ganar fuerza y flexibilidad, aumentar la energía y reducir el estrés y la tensión.



¿Por dónde comienzo?

- Antes de empezar a ejercitar, consulte al equipo de atención médica acerca del tipo de actividad y la intensidad recomendada.
- Comience despacio; no se exceda.
- Elija las actividades que disfruta hacer. Establezca una fecha de inicio que se adapte a su calendario y le dé tiempo suficiente para comenzar con su programa. Caminar es una buena forma de empezar.
- Use ropa y calzado cómodos.
- Trate de ejercitar a la misma hora todos los días para que se convierta en una parte habitual de su estilo de vida.
- Beba agua antes, durante y después de cada sesión.
- Recorra al sistema de apoyo. Pídale a un amigo que comience el programa con usted.
- Anote los días que ejercita y la distancia o la duración de su actividad, y cómo se siente después de cada sesión.

- El objetivo es hacer al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana. Incluya ejercicios de fortalecimiento muscular al menos 2 días a la semana.
- Si se saltea un día, planifique cuándo recuperarlo.

¿Qué me motivará a seguir?

- ¡Invite a su familia a ejercitar juntos! Tener un sistema de apoyo es fabuloso, y además, motivará a sus familiares a adquirir un hábito saludable importante.
- Únase a un grupo de ejercicios, un gimnasio o un centro comunitario local.
- Elija una actividad que le agrade y analice si es beneficiosa para usted. Si depende del clima para ejercitar, prepare un plan de respaldo para los días con mal clima (p. ej., si llueve, vaya a caminar al centro comercial en lugar del parque).
- Aprenda algún deporte que piense que disfrutará o tome clases para perfeccionar el que ya sabe.
- Practique actividades variadas. Dé una caminata ligera un día y vaya a nadar otro día. Luego, salga en bicicleta el fin de semana.

¿Qué me motivará a seguir? *continuación*

- Transforme la actividad física en rutina para que se convierta en un hábito.
- Si deja de ejercitar por un tiempo, no pierda la esperanza. Comience de nuevo y avance hasta retomar el ritmo anterior.

¿Qué más debo saber?

- Evite compararse con otras personas. Su objetivo debe ser la salud y el bienestar propios.
- Piense si le agrada ejercitar solo o acompañado, al aire libre o en espacios cerrados, qué momento del día prefiere y qué actividad física disfruta más.
- Si tiene ganas de abandonar, recuerde todos los motivos por los que decidió empezar. También reflexione sobre cuánto ha logrado.
- No se esfuerce demasiado. Debe poder hablar mientras ejercita de forma moderada.



¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite heart.org/hf para obtener más información sobre la insuficiencia cardíaca.
- 2 Regístrese en heartinsight.org y consiga *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias.
- 3 Comuníquese con otras personas que hayan tenido experiencias similares debido a enfermedades cardíacas o derrames cerebrales mediante nuestra red de apoyo heart.org/supportnetwork.

¿Tiene alguna pregunta para el médico o enfermero?

Dedique unos minutos a escribir las preguntas que le va a hacer al profesional de la salud en la próxima visita.

Por ejemplo:

¿Qué tipo de calzado debo usar para evitar lesiones?

¿Puedo realizar ejercicio intenso?

Mis preguntas:

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

TABAQUISMO

¿Qué puedo hacer para dejar de consumir tabaco?

Fumar y consumir tabaco de cualquier otra forma, como vapear, daña casi todos los tejidos y órganos del cuerpo, entre ellos, el corazón y los vasos sanguíneos. También perjudica a los no fumadores expuestos al tabaquismo pasivo.

Si fuma o consume productos con tabaco, tiene buenas razones para preocuparse sobre cómo afecta su salud y la de las personas que lo rodean. Decidir dejar de fumar es un paso importante, tanto como mantenerlo a través del tiempo. Abandonar la adicción al tabaco y la nicotina no es sencillo, pero otras personas lo han logrado, así que usted también puede hacerlo.



¿Estoy a tiempo de dejar de fumar o consumir tabaco?

Nunca es tarde para dejar el tabaco. Un año después de dejar de fumar, el riesgo excesivo de padecer una enfermedad coronaria disminuye un 50%. Luego de 15 años, este riesgo se equipara con el de una persona que nunca fumó en su vida. Aunque sienta muchas ganas de consumir tabaco o nicotina después de dejarlo, la mayoría de las personas sostienen que haberlo abandonado es el cambio más positivo que han hecho por sí mismas.

¿Qué puedo hacer para dejar de fumar?

Es más probable que nunca más vuelva a consumir tabaco si se prepara para dos cosas: el último cigarrillo, y los antojos, impulsos y sentimientos que provoca la abstinencia. Deje de fumar en cinco pasos:

- 1. Fije una fecha.** Elija un día de los próximos siete días en el que dejará de fumar o vapear. Cuénteles su decisión a aquellos familiares y amigos que apoyarán su esfuerzo.
- 2. Determine cómo dejará el hábito.** Existen varias formas de hacerlo. Algunas son:
 - Dejar de consumir tabaco de una vez por todas el día establecido.
 - Reducir la cantidad de cigarrillos que fuma por día o la cantidad de veces que vapea hasta dejar de hacerlo por completo.

- Fumar solo una parte de cada cigarrillo. En este caso, cuente la cantidad de caladas que da por cigarrillo y redúzcalas cada dos o tres días.

- 3. Decida si necesita medicamentos u otro tipo de ayuda para dejar el tabaco.** Consulte con el equipo de atención médica para determinar el medicamento apropiado. Reciba instrucciones sobre cómo usarlo. Pueden ser sustitutos de nicotina (goma de mascar, píldora, aerosol, parche o inhalador) o medicamentos recetados, como hidroclicloruro de bupropión o vareniclina. También puede solicitar recomendaciones sobre programas para dejar de fumar.
- 4. Planifique el día en que va a dejarlo.** Deshágase de todos los cigarrillos, cerillas, encendedores, ceniceros y cualquier otro producto del tabaco que tenga en su casa, oficina o vehículo. Elija sustitutos de cigarrillo saludables. Salga de caminar. Tenga a mano goma de mascar o caramelos de menta sin azúcar. Mastique palitos de zanahoria o apio.
- 5. Deje de fumar el día que haya establecido.**

¿Qué sucede si fumo o vapeo después de haber dejado el tabaco?

Es difícil mantenerse alejado del tabaco y la nicotina una vez que se rinde; por lo tanto, esfuércese para evitar caer en la tentación. Las ganas desaparecerán. Los primeros dos a cinco minutos serán los más duros. Si vuelve a fumar o vapear después de haberlo dejado:

- No significa que volvió a ser fumador; actúe de prisa para encaminarse otra vez.
- No se culpe ni castigue; repítase a sí mismo que continúa siendo no fumador.
- Reflexione sobre lo que desencadenó las ganas de fumar o vapear y piense qué cambiar la próxima vez.
- Firme un contrato para vivir sin tabaco.

¿Qué sucede después de abandonar el tabaco?

- Recuperará el sentido del gusto y del olfato.
- Desaparecerá la tos de fumador.
- Podrá respirar con más facilidad.
- Ya no tendrá suciedad, aroma fuerte ni quemaduras en su ropa.
- Aumentará su expectativa de vida y disminuirá el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral.



¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite heart.org/hf para obtener más información sobre la insuficiencia cardíaca.
- 2 Regístrese en heartinsight.org y consiga *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias.
- 3 Comuníquese con otras personas que hayan tenido experiencias similares debido a enfermedades cardíacas o derrames cerebrales mediante nuestra red de apoyo heart.org/supportnetwork.

¿Tiene alguna pregunta para el médico o enfermero?

Dedique unos minutos a escribir las preguntas que le va a hacer al equipo de atención médica en la próxima visita.

Por ejemplo:

¿Cuándo cesarán las ganas de consumir tabaco?

¿Cómo puedo evitar subir de peso?

Mis preguntas:

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

TABAQUISMO

¿Cómo puedo manejar el estrés que me produce no consumir tabaco?

Nadie dice que abandonar el tabaco es fácil. ¡Pero sí todos coinciden en que vale la pena! Dejar de consumir tabaco reduce el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. También disminuye la posibilidad de padecer cáncer o una enfermedad pulmonar. Pero por sobre todas las cosas, dejar el tabaco puede salvar su vida y la de las personas que lo rodean.

Más allá del tiempo o la cantidad que ha fumado o vapeado, al abandonar el hábito, el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral comienza a disminuir. Con el tiempo, este riesgo se asemejará al de no haber fumado nunca en su vida.



¿Cómo puedo controlar las ganas de fumar o consumir tabaco?

- Anote las razones por las que dejó el tabaco y repáselas con frecuencia.
- Cuando sienta el deseo de fumar "solo uno", deténgase. Reflexione sobre qué originó estas ganas repentinas y piense en una forma diferente de controlar la situación. Por ejemplo, si está nervioso, salga a caminar para calmarse.
- Prepárese para los momentos en que sienta este deseo. Si fuma cuando bebe alcohol, reduzca el consumo de alcohol para evitar estos momentos de debilidad.
- Cambie de hábitos. En lugar de fumar un cigarrillo después de cenar, cepílese los dientes o saque a pasear el perro.
- Frecuente aquellos sitios donde no se permite fumar. En muchos estados, está prohibido fumar en restaurantes. También puede pedir sentarse en la sección para no fumadores.
- Relaciónese con personas que no fuman ni consumen tabaco. Pida ayuda y busque a un amigo a quien llamar cuando surja esta debilidad. Dígalos a los demás cómo pueden ayudarlo, por ejemplo, no invitarlo con un cigarrillo y apoyarlo.

- Prémiese cada vez que transcurra un día o una semana sin consumir tabaco. Regálese un tiempo para disfrutar de una película. O calcule el dinero que se ahorró y úselo para comprarse algo especial.
- Converse con el equipo de atención médica. El asesoramiento, los grupos de apoyo y los medicamentos pueden ayudarlo a abandonar el tabaco para siempre.

¿Cómo puedo relajarme?

- Respire profundo. Inhale profundamente, cuente hasta 10 y exhale poco a poco. Repítalo cinco veces y se sentirá mucho más relajado.
- Destine 20 minutos al día para liberar la tensión de esta manera: Cierre los ojos, relaje los músculos y piense sin cesar en una palabra como "calma". Repítala hasta que alcance un estado de relajación.
- ¡Piense en positivo! Enfóquese en lo grandioso de haber dejado de fumar, el sabor que le siente ahora a la comida y lo placentero que es no despertarse tosiendo. Recuerde el olor desagradable, las manchas en los dientes y el mal aliento que produce fumar.
- Escuche música relajante.

¿Cómo me beneficia la actividad física?

- Libera el estrés y produce calma.
- Mejora el estado de ánimo y ayuda a pensar con claridad.
- Puede ayudar a controlar el deseo de consumir tabaco y nicotina.
- Ayuda a controlar el apetito.
- Ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable.
- Ayuda a reducir la presión arterial.
- Aumenta los niveles de colesterol HDL (bueno).
- Ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y derrame cerebral.
- Ayuda a controlar la glucemia al mejorar la forma en la que el cuerpo metaboliza la insulina.



¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1** Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite heart.org/hf para obtener más información sobre la insuficiencia cardíaca.
- 2** Regístrese en heartinsight.org y consiga *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias.
- 3** Comuníquese con otras personas que hayan tenido experiencias similares debido a enfermedades cardíacas o derrames cerebrales mediante nuestra red de apoyo heart.org/supportnetwork.

¿Tiene alguna pregunta para el médico o enfermero?

Dedique unos minutos a escribir las preguntas que le va a hacer al equipo de atención médica en la próxima visita.

Por ejemplo:

¿Cuánto tiempo durará el deseo de volver a consumir tabaco?

¿Puedo usar goma de mascar o parches de nicotina?

Mis preguntas:

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

CONTROL DEL ESTRÉS

¿Cómo puedo controlar el estrés?

Primero, es importante aprender a reconocer cómo nos afecta el estrés y cómo controlarlo, y a partir de allí, desarrollar hábitos saludables para aliviarlo. Lo que es estresante para una persona puede no serlo para otra. El estrés puede provenir de acontecimientos agradables (casamiento, ascenso laboral, nuevo hogar) y acontecimientos desagradables (enfermedad, carga laboral, problemas familiares).



¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta del cuerpo al cambio. El cuerpo reacciona liberando adrenalina (una hormona), que hace que la respiración y la frecuencia cardíaca se aceleren y aumente la presión arterial. Estas reacciones ayudan a enfrentar la situación en cuestión.

La relación entre el estrés y las enfermedades cardíacas aún se desconoce. Pero, con el tiempo, las respuestas poco saludables al estrés pueden generar problemas de salud. Por ejemplo, las personas estresadas pueden comer en exceso, consumir mucho alcohol o fumar. Estas conductas poco saludables pueden elevar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

El estrés no es perjudicial en todos los casos. Hablar frente a un grupo de personas o presenciar un partido de fútbol puede ser estresante, pero también divertido. La clave es controlar el estrés de la forma correcta.

¿Cómo lo hace sentir el estrés?

El estrés afecta a cada persona de forma diferente. Puede presentar signos físicos, emocionales o ambos.

- Puede sentir enojo, miedo, exaltación o impotencia.

- Puede tener dificultad para dormir.
- Puede sentir dolor y molestias en la cabeza, el cuello, las mandíbulas y la espalda.
- Puede generar hábitos, como fumar, beber alcohol, comer en exceso o consumir drogas.
- Tal vez ni siquiera lo sienta, aunque su cuerpo lo esté padeciendo.

¿Cómo puedo manejarlo?

Tomar medidas para manejar el estrés lo ayudará a sentirse con más control sobre su vida. Estas son algunas maneras positivas de sobrellevarlo.

- Pruebe teniendo un diálogo interno positivo, es decir, convertir los pensamientos negativos en positivos. Por ejemplo, en lugar de decir "No puedo hacer esto", diga "Lo haré lo mejor posible".
- Tómese entre 15 y 20 minutos al día para sentarse tranquilamente, relajarse, respirar profundo y pensar en algo sereno.

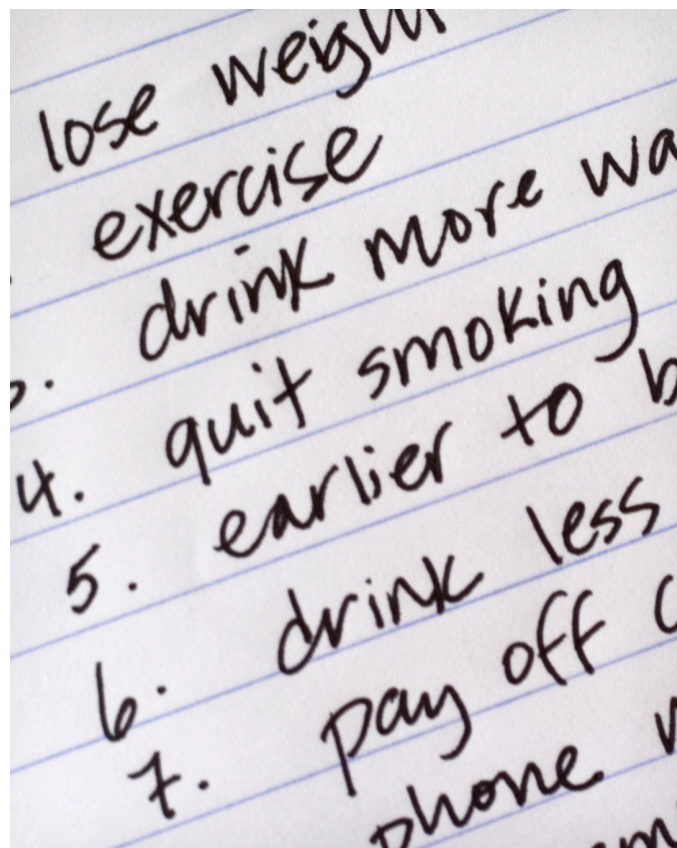
¿Cómo puedo manejarlo? *continuación*

- Realice actividad física con regularidad. Haga algo que disfrute hacer, como caminar, nadar, andar en bicicleta o practicar yoga. Liberar la tensión del cuerpo lo ayudará a sentirse mucho mejor.
- Todos los días, intente hacer al menos una actividad que disfrute, incluso si solo le dedica 15 minutos.

¿Cómo puedo llevar una vida más relajada?

A continuación, se detallan algunos hábitos saludables positivos que puede adoptar para manejar el estrés y vivir de una forma más relajada.

- Piense en lo que puede molestarle. Prepare un plan para enfrentar estas situaciones cuando llegue el momento. Algunas cosas se pueden evitar. Por ejemplo, pase menos tiempo con personas que lo molestan. Evite conducir en horas pico.
- Aprenda a decir "no". No prometa demasiado.
- Deje los malos hábitos. El exceso de alcohol, cigarrillos o caféina puede aumentar el estrés. Si fuma, decida dejarlo ahora mismo.
- Tómese su tiempo. Trate de "caminar", no "correr". Planifique con antelación y deje tiempo suficiente para hacer las cosas más importantes.
- Duerma lo necesario. Intente tener entre 6 y 8 horas de sueño cada noche.
- Organícese. Elabore listas de tareas pendientes para ayudarlo a enfocarse en las actividades más importantes. Realice las tareas primordiales paso a paso.



¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1** Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite heart.org/hf para obtener más información sobre la insuficiencia cardíaca.
- 2** Regístrese en heartinsight.org y consiga *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias.
- 3** Comuníquese con otras personas que hayan tenido experiencias similares debido a enfermedades cardíacas o derrames cerebrales mediante nuestra red de apoyo heart.org/supportnetwork.

¿Tiene alguna pregunta para el médico o enfermero?

Dedique unos minutos a escribir las preguntas que le va a hacer al equipo de atención médica en la próxima visita.

Por ejemplo:

¿Cómo pueden ayudarme mis amigos y familiares?

Mis preguntas:

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

Aspectos adicionales para tener en cuenta

Los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia. Vale la pena cambiar el estilo de vida.

Implementar algunos de estos cambios en el estilo de vida puede ser más fácil de decir que de hacer. Sin embargo, trabajar para integrarlos en su rutina diaria puede marcar una diferencia real en su calidad de vida.

Seguir las recomendaciones sobre alimentación, ejercicio y otros hábitos puede ayudar a aliviar los síntomas de insuficiencia cardíaca, ralentizar la progresión de la enfermedad y mejorar la vida cotidiana. De hecho, las personas con insuficiencia cardíaca de leve a moderada suelen llevar una vida casi normal como resultado de ello.



Siga las indicaciones del equipo de atención médica respecto a la vacuna antigripal y contra la neumonía.

Vacunas preventivas contra la gripe, la neumonía y el COVID-19

La gripe, la neumonía y el COVID-19 son más peligrosas para las personas que padecen insuficiencia cardíaca (o cualquier afección cardíaca) que para las personas sanas.

La neumonía es una infección pulmonar que impide que el cuerpo utilice el oxígeno con la eficacia que debería. El corazón tiene que trabajar más intensamente para bombear sangre oxigenada a todo el cuerpo. Si sufre una insuficiencia cardíaca, evite agregar este estrés adicional a su corazón.

Consulte al médico u otro profesional de la salud sobre la vacuna anual antigripal, la vacuna contra el COVID-19 y la vacuna neumocócica de una administración.

Estas vacunas suelen ser seguras y rara vez provocan reacciones graves. Mucho más peligroso es no vacunarse contra la gripe, la neumonía y el COVID-19. Es posible que experimente hinchazón o dolor en el lugar del pinchazo (el brazo), pero desaparecerá en unos días.

Directrices para la actividad sexual del paciente cardíaco

Muchas personas con insuficiencia cardíaca pueden seguir teniendo una vida sexual activa. Elija un momento en que se sienta descansado y libre del estrés cotidiano.

Elección de la ropa adecuada

Evite medias o calcetines apretados, como medias al muslo o hasta la rodilla, que ralenticen el flujo sanguíneo a las piernas y provoquen coágulos. Algunos médicos recomiendan usar medias de compresión; consulte al equipo de atención médica. También evite las temperaturas extremas tanto como sea posible. Vístase con varias capas de ropa para poder ponerse o quitarse prendas según sea necesario.

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite [heart.org/answersbyheart](https://www.heart.org/answersbyheart) para obtener información adicional.

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

La aplicación HF Helper™ ayuda a los pacientes en casa

Desde la American Heart Association, nos complace lanzar **HF Helper**, una aplicación de autogestión que permite a los pacientes con insuficiencia cardíaca controlar y convivir mejor con su enfermedad.

La nueva aplicación **HF Helper** permite a los usuarios:

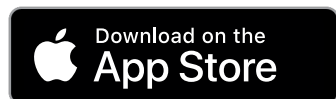
- Realizar un seguimiento de los síntomas, los medicamentos y otras métricas de salud.
- Compartir información de salud con su médico en tiempo real.
- Conectarse con otras personas que tienen insuficiencia cardíaca.

Con estas funciones, **HF Helper** es una herramienta destinada a que los pacientes gocen de una mejor calidad de vida.

HF Helper

Disponible para descargar a partir de febrero del 2022.

Visite heart.org/HF.



Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

ESTILO DE VIDA ACTIVO

Tabla de actividades

Nombre: _____ Fecha: _____

Actividad		Motivación
<input type="checkbox"/>	Ayudar con las tareas del hogar	
<input type="checkbox"/>	Visitar a familiares y amigos	
<input type="checkbox"/>	Leer, escribir o usar la computadora	
<input type="checkbox"/>	Asistir a eventos religiosos o sociales	
<input type="checkbox"/>	Volver a trabajar o a realizar actividades de voluntariado	
<input type="checkbox"/>	Caminar a paso ligero	
<input type="checkbox"/>	Otra:	
<input type="checkbox"/>	Otra:	
<input type="checkbox"/>	Otra:	

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

CITAS MÉDICAS

Es muy importante que acuda a las citas médicas.

.....✂
Su próxima cita médica con _____
será el (fecha) _____ a las (hora) _____.

Si tiene alguna duda o pregunta, comuníquese con el centro
de atención de pacientes cardíacos o con insuficiencia cardíaca/centro
de rehabilitación para pacientes cardíacos al _____.

.....✂
Su próxima cita médica con _____
será el (fecha) _____ a las (hora) _____.

Si tiene alguna duda o pregunta, comuníquese con el centro
de atención de pacientes cardíacos o con insuficiencia cardíaca/centro
de rehabilitación para pacientes cardíacos al _____.

.....✂
Su próxima cita médica con _____
será el (fecha) _____ a las (hora) _____.

Si tiene alguna duda o pregunta, comuníquese con el centro
de atención de pacientes cardíacos o con insuficiencia cardíaca/centro
de rehabilitación para pacientes cardíacos al _____.

.....✂

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

CITAS MÉDICAS

Es muy importante que acuda a las citas médicas.

.....✂
Su próxima cita médica con _____
será el (fecha) _____ a las (hora) _____.

Si tiene alguna duda o pregunta, comuníquese con el centro de atención de pacientes cardíacos o con insuficiencia cardíaca/centro de rehabilitación para pacientes cardíacos al _____.

.....✂
Su próxima cita médica con _____
será el (fecha) _____ a las (hora) _____.

Si tiene alguna duda o pregunta, comuníquese con el centro de atención de pacientes cardíacos o con insuficiencia cardíaca/centro de rehabilitación para pacientes cardíacos al _____.

.....✂
Su próxima cita médica con _____
será el (fecha) _____ a las (hora) _____.

Si tiene alguna duda o pregunta, comuníquese con el centro de atención de pacientes cardíacos o con insuficiencia cardíaca/centro de rehabilitación para pacientes cardíacos al _____.

Puede consultar otras hojas informativas que lo ayudarán a tomar decisiones más saludables con el fin de reducir los riesgos, tratar la enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para obtener información adicional.

