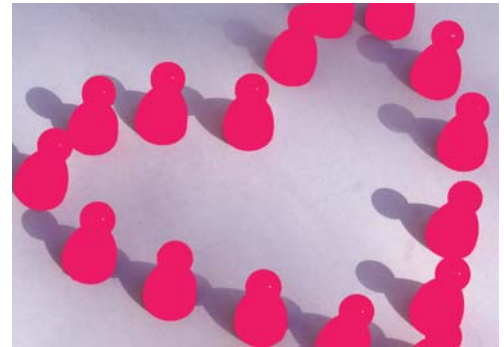


## DEBILIDAD DEL CORAZÓN – LO IMPORTANTE PARA USTED



Fuente: Stephanie Hofschlaeger / pixelio.de

### ESTIMADA/O 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.

### ► ¿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.

La expresión médica para debilidad del corazón es insuficiencia cardíaca. Se habla de una insuficiencia cardíaca cuando el corazón no está en condiciones de abastecer al cuerpo con sangre de forma suficiente y, por lo tanto, no recibe bastante oxígeno.

### ► TRASTORNOS

Las primeras señales de una debilidad del corazón son:

- cansancio generalizado
- dificultad para respirar
- agotamiento rápido si se hace trabajo corporal

Muchas veces 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. A veces ya al realizar trabajos leves la persona afectada tiene dificultad respiratoria que, sin embargo, no tienen porqué ser peligrosas y pueden tratarse bien. Algunos enfermos presentan sólo uno de estos signos. Una debilidad del corazón se manifiesta de forma diferente en cada persona.

### ► TRATAMIENTO

El tratamiento se diferencia según la gravedad de la debilidad del corazón. Muchas veces, la persona afectada debe tomar varios medicamentos. Lo importante es que usted le comunique muy rápidamente a su médico si aparecen efectos colaterales. Además del tratamiento con medicamentos hay otras medidas que pueden ser favorables para algunos pacientes, por ejemplo el tratamiento con un marcapasos. En algunos casos también ayudan ciertas operaciones. Pero muchas veces el propio comportamiento puede reducir claramente los trastornos (véase al dorso). Encontrará informaciones exactas sobre cada una de las posibilidades terapéuticas y sus ventajas y desventajas en la Guía para pacientes (véase cuadro al dorso).

### ► ¿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 médico:

- 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
- fiebre (temperatura de más de 38,5° C)
- tos permanente
- diarrea acuosa
- vómitos
- si se queda sin aliento cuando hace un esfuerzo
- si tiene que sentarse derecho en una silla para poder respirar mejor
- si necesita varias almohadas durante la noche

## ▶ Debilidad del corazón

### ▶ ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- Si tiene o ha tenido retención de líquidos es muy importante hacer una lista en la que usted deberá anotar su peso todos los días durante un periodo determinado. Si aumenta puede ser un indicio de que la función cardíaca ha empeorado.
- Hable con su médico sobre la cantidad de líquido que sea adecuada para tomar diariamente.
- Antes se decía que las personas con un corazón débil debían comer con poca sal. Pero los estudios no han podido comprobar que renunciar radicalmente a la sal tenga gran importancia. Sin embargo, fundamentalmente es importante que una alimentación sana para pacientes con un corazón débil no contenga comidas saladas, como salame o chips, ni tampoco comidas preelaboradas y mezclas de especias o muy ocasionalmente.
- 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 médico.
- El deporte y las actividades corporales tienen un efecto favorable para muchas personas afectadas. Los trastornos se irán reduciendo. Si usted tiene la posibilidad de practicar deporte regularmente sería bueno que lo haga. 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 médico.
- Si usted no quiere practicar deportes, trate de ir a pasear todos los días. Media hora sobre terreno llano, será un muy buen comienzo.
- Especialmente cuando se tiene una debilidad del corazón vale la pena dejar de fumar. Aunque no lo consiga en el primer intento, no se resigne. Cuanto más lo intente mayores serán sus posibilidades de dejar de fumar algún día. Hable con su médico sobre esta situación.
- Algunos estudios demuestran que las personas que padecen una debilidad del corazón originada por el alcohol pueden volver a estar sanas si renuncian al alcohol. Si la razón de un corazón débil no es una consecuencia del alcohol se puede tomar en pequeñas cantidades.

### ▶ MÁS INFORMACIÓN

Esta información está basada en actuales conocimientos científicos y resume los puntos más importantes de la guía para los pacientes llamada "Debilidad del corazón".

#### Otros enlaces de interés

Guía para los pacientes "Debilidad del corazón":

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Organizaciones de autoayuda y colaboradores que han participado en la guía para los pacientes :

[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe), [www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

#### 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

#### Guías para los pacientes:

Las guías para los pacientes traducen las recomendaciones de las guías de práctica clínica con un vocabulario más comprensible y ofrecen informaciones importantes respecto a las causas y a los métodos de diagnóstico y tratamiento de las enfermedades. Los responsables del programa de desarrollo de las guías de práctica clínica (de las llamadas "Guías de Práctica Clínica Nacionales") y de sus correspondientes versiones para los pacientes son el Colegio Federal de Médicos (BÄK), la Asociación de Médicos de los Seguros de Salud (KBV) y la Agrupación de las Sociedades Médicas y Científicas (AWMF).

DOI: 10.6101/AZQ/000088

Responsable del contenido:  
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)  
Instituto conjunto de la BÄK y la KBV  
Tel: 030 4005-2500 • Fax: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Por recomendación