

# RECOMENDACIONES EN EL TRATAMIENTO DE LA INSUFICIENCIA CARDIACA

El tratamiento de la insuficiencia cardiaca consta de dos aspectos inseparables para llegar a mejorar su calidad de vida:

El conocimiento y manejo de su tratamiento farmacológico

La adaptación-cambio de su estilo de vida: Alimentación, habito, ejercicio, ocio.

Entre los beneficios de seguir adecuadamente su tratamiento se encuentran:

- Disminuir los síntomas de la Insuficiencia Cardiaca: Asfixia Fatiga y cansancio; Hinchazón de Piernas, tobillos, manos...;
- Mejora la capacidad de respirar.
- Mejora la capacidad de energía, moverse y hacer ejercicio.
- Mejora descanso nocturno.
- Aumentara su calidad de vida.
- Disminuirá nuevos episodios de visitas a urgencias y reingresos.



## **Tratamiento Farmacológico en la Insuficiencia Cardiaca:**

- Probablemente necesitara utilizar más de un fármaco desde ahora en adelante, esto va a depender de sus síntomas y de la evolución de la enfermedad. Es imprescindible que no deje de usarlos aunque se encuentre bien, porque su efecto es el que le hace estar mejor.
- Estos fármacos tiene ventajas e inconvenientes, algunos tienen efectos secundarios, por lo que es importante que los conozca.
- Si nota efectos secundarios debe de contactar con el personal sanitario de referencia en su proceso de Insuficiencia Cardiaca: Médico, Enfermera de Atención Primaria, Consulta de Insuficiencia Cardiaca, Médico, Enfermera de Atención Hospitalaria.

## **MEDICAMENTOS QUE SE USAN EN LA INSUFICIENCIA CARDICA**

- 1.- IECA o vasodilatadores
- 2.- Betabloqueantes
- 3.- Diuréticos
- 4.- Nitratos
- 5.- Antiagregantes plaquetarios
- 6.- Estatinas



## 1.-IECA o vasodilatadores

### Como Actúan

Intervienen impidiendo la creación de angiotensina, sustancia que estrecha los vasos sanguíneos, por lo que al tomarla se relajan los vasos sanguíneos disminuyendo la presión arterial y el trabajo del corazón en el transporte de la sangre en el organismo. Mejoran el tiempo de vida y el pronóstico de la enfermedad.

### Efectos Secundarios

Cansancio, Debilidad y/ o Mareo (Bajada de la Tensión Arterial) y con menor frecuencia, erupciones cutáneas (sarpullido en la piel) y rara vez hinchazón de labios o garganta. Los IECA también modifican ligeramente la función del riñón, con aumento de las concentraciones de potasio, por lo que periódicamente se le controlara mediante analítica sanguínea.

### Recomendaciones

Vigile frecuentemente la presión arterial. Tome la primera dosis siempre que pueda, antes de acostarse para evitar el mareo.

Al incorporarse no lo haga rápidamente, de sentado o agachado, hágalo lentamente, para que su cuerpo se acomode.

Haga movimientos con los pies, hacia adelante y atrás antes de levantarse permaneciendo sentado con las piernas fuera de la cama durante un minuto antes de levantarse, sobre todo si nota mareos.

Si tiene tos seca debe de consultar a su médico/ enfermera para valorar si es necesario cambiar dosis o medicación.



## 2.- Betabloqueantes

### Como Actúan

Reducen el esfuerzo del corazón, bombeando más lento, disminuyendo la frecuencia cardiaca y la presión arterial. Pueden a largo plazo reparar el daño del corazón, mejorando la supervivencia y el pronóstico de la enfermedad.

### Efectos Secundarios

Al reducir la frecuencia cardiaca y la tolerancia al esfuerzo, es posible que aparezca fatiga al realizar actividad física intensa. Puede que durante unas semanas se note más cansado, pero por lo general, este efecto pasara y notara los beneficios. En otras ocasiones puede aparecer frialdad en manos y pies. Aumento de peso. A veces causa depresión.

### Recomendaciones

Si tras unas semanas después de comenzar el tratamiento comienza o continua con cansancio, fatiga, mareo notifíquelo a su médico o enfermera para valorar la dosis correcta.

Si nota dificultad para respirar, o que se acentúan los síntomas del asma si lo padece, informe a su médico.

**Es importante que no deje de tomar bruscamente los betabloqueantes, comente a su médico/ enfermera adecuación de la dosis.**



### 3.- Diuréticos

#### Como Actúan

Ayudan al organismo a eliminar el exceso de líquido (agua y sal). Hacen que orine más, al hacer que los riñones produzcan más orina; como consecuencia el corazón tiene que bombear menos líquido, lo que mejora la congestión pulmonar, pudiendo respirar mejor;

También disminuye la hinchazón de pies y manos, lo que le hará perder peso y aumentar su movilidad.

Mejoran los síntomas de la IC, aunque no el pronóstico

#### Efectos Secundarios

Puede notar mareos, debilidad y calambres en las piernas, así como pérdida de peso rápida y deshidratación.

#### Recomendaciones

Puede que necesite ir al baño aproximadamente una hora después de tomar el diurético.

Recuerde adecuar la hora de tomar el diurético a las actividades externas diarias que tenga que realizar. Tome el diurético por la mañana o al mediodía siempre que pueda.

**No deje de tomarlo por salir o tener un evento.**

Vigile el aumento o pérdida de peso excesiva o muy rápida.



### 4.- Nitratos

#### Como Actúan

Tienen como efecto dilatar los vasos sanguíneos, fundamentalmente, las venas, para disminuir el retorno de sangre al corazón. Así facilitan el flujo de sangre en el organismo y reducen la presión arterial.

Se administran como comprimidos y en forma de parches aplicados en la piel.

Si se utilizan como parches deben quitarse en la noche, de lo contrario pierden su eficacia.

Otros de acción corta (nitroglicerina) se pueden usar en comprimidos o en spray. En ambos casos, se aplican debajo de la lengua. Estos últimos de acción corta y rápida, se utilizan solamente para alivio del dolor torácico.

#### Efectos Secundarios

Al disminuir la Presión Arterial pueden ocasionar mareos, palpitaciones, sofocos y cefaleas.

#### Recomendaciones

Si aparecen y persisten los síntomas descritos consultar con Médico/enfermera.

### 5.- Antiagregantes plaquetarios

#### Como Actúan

En dosis bajas impiden la formación de coágulos dentro de los vasos y cavidades cardiacas.

El más conocido y habitual es la Aspirina (ácido acetilsalicílico).

#### Efectos Secundarios

En algunos casos irritación y hemorragia gástrica. Raramente alergia.

#### Recomendaciones

Tomar acompañado de alimento en las comidas para disminuir riesgo gástrico.



## 6.- Estatinas

### Como Actúan

Disminuyen la cantidad de colesterol en sangre y previenen que se formen placas (acumulo de colesterol, compuestos grasos y sustancias de la coagulación en la pared de una arteria) en las arterias coronarias, la causa más frecuente de la IC.

### Efectos Secundarios

Dolores Musculares.

### Recomendaciones

Se debe efectuar su toma en la noche. La corta vida de la estatinas (6-8 horas) junto a la máxima síntesis de colesterol, que realiza el hígado en la noche, hace que esta administración tenga efectos con mejores resultados.

## RECOMENDACIONES EN SU TRATAMIENTO

### SIGNOS DE ALARMA

#### **Solicite ayuda inmediata si siente:**

- **Dolor torácico que no cede con reposo y nitroglicerina de más de 15min.**

El dolor también puede localizarse en el abdomen, garganta, brazos, hombros o espalda.

- **Disnea intensa y persistente (dificultad respiratoria).**

- **Desvanecimiento.**

#### **Informe a su médico o enfermera lo antes posible si:**

- **Aumenta la disnea (dificultad respiratoria).**

- **Se despierta frecuentemente por disnea o aumenta la tos.**

- **Necesita más almohadas para dormir. Disnea en reposo o cuando está tumbado.**

- **Aumenta la frecuencia cardiaca (pulso) o tiene más palpitaciones o provocan mareos.**



### OBSERVACIONES IMPORTANTES

- **No deje de tomar la medicación aunque se encuentre mejor o bien.**

- **No olvide tomar su dosis, nunca doble la dosis si ha ocurrido un olvido.**

- **No deje de tomar la medicación si aparecen efectos secundarios, consulte con medico o enfermera.**

- **No tome otra medicación por cuenta propia o productos de herboristerías o dietéticos, pueden interferir en su tratamiento: Ejemplo Efedra, hierbas chinas, espino blanco, extractos de ajo, ginseng, ginkgo biloba, coenzima Q10 .**

- **No se administre, ante episodio de dolor, medicación analgésica por cuenta propia ya que muchos de los analgésicos pueden ser perjudiciales. Consúltelo.**

- **Evite tomar Fármacos efervescentes.**

- **Tome la Medicación como se le ha indicado.**

- **Tome la medicación con el mismo horario todos los días.**

- **Elabore un listado o registro de sus medicamentos donde se recoja:**

- Los nombres, la dosis, la hora a las que tiene que tomarlos.

- Desde cuando los toma y cuando debe reponerlo.

- **Mantenga esta información donde sea fácil verla: nevera, corcho, pizarra.**

- **Si tiene problemas en el manejo de su medicación, utilice un pastillero.**

