

XVIII EDICIÓN DE LA SEMANA DEL CORAZÓN 2002

MESA REDONDA DIRIGIDA A PACIENTES "IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN SECUNDARIA DESDE LA ENFERMERÍA".

Josefina Albujar Sánchez.
Exploraciones de Cardiología.
Hospital Clínico de Madrid.

La insuficiencia cardiaca es una situación o una consecuencia más que una enfermedad en sí misma. Surge o puede ocurrir como consecuencia de la evolución de cualquier enfermedad cardiaca. Se puede definir como la incapacidad del corazón para bombear la suficiente cantidad de sangre para cubrir las necesidades de los distintos órganos.

Es una enfermedad crónica, es decir, necesita tratamiento de por vida. Puede aparecer a cualquier edad pero es más frecuente en personas mayores de 65 años y con pluripatología

En la actualidad se ha duplicado el número de pacientes afectados por esta enfermedad, generando un número elevado de ingresos hospitalarios.

Las causas más frecuentes son la Cardiopatía Isquémica o enfermedad de las arterias coronarias y la Hipertensión arterial, menos frecuentes las miocardiopatías enfermedades que afectan al músculo cardiaco y las valvulopatías.

Los síntomas que podemos notar son:

- la sensación de falta de aire al realizar alguna actividad física como caminar o subir escaleras conocido con el nombre de DISNEA,
- Despertarse con la sensación de falta de aire.
- Hinchazón de pies y tobillos (edemas)
- Disminución de la cantidad de orina.
- Aumento de la frecuencia cardiaca, el corazón puede latir más deprisa e irregular.

¿Cómo controlamos la Insuficiencia Cardiaca?

- I. Seguir cuidadosamente las instrucciones y recomendaciones de su médico
- II. El control de la enfermedad incluye cambios que se refieren:
 - Hábitos y estilo de vida.
 - Dieta.
 - Ejercicio físico
 - Tratamiento farmacológico.

El objetivo del tratamiento va a ser:

- I. Disminuir y mejorar los síntomas (disnea y edemas) y
- II. Prevenir la progresión del daño miocárdico o de la enfermedad es decir

MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y ALARGAR LA SUPERVIVENCIA

Las medidas Higiénico-dietéticas

Son uno de los pilares fundamentales en el tratamiento de la insuficiencia cardíaca.

Es imprescindible que el paciente conozca la importancia del cumplimiento de estas medidas, ya que la mayoría de las veces el incumplimiento de ellas, es la causa desencadenante de la descompensación de la IC.

Hay que resaltar que existe una correlación evidente entre el empeoramiento de la insuficiencia cardiaca por estos motivos y el nivel sociocultural y educacional de los pacientes.

Se deben de tomar las medidas necesarias para que los pacientes no incumplan las medidas higiénicas, dietéticas y terapéuticas, para ello los médicos de Asistencia primaria y las consultas de enfermería serán los más involucrados, realizando controles frecuentes y periódicos de medicación, dieta, peso, control de las cifras de tensión arterial etc. así como la puesta en marcha de programas de educación y trabajo en equipo con otros profesionales de la salud como psicólogos, trabajadores sociales etc. Disminuyendo el número de hospitalizaciones de una forma considerable, aumentando la calidad de vida de estos pacientes.

Los principales factores precipitantes o desencadenantes de la IC son:

- Ingestión excesiva de sodio en la dieta
- Incumplimiento de la medicación prescrita o medicaciones inadecuadas
- Hipertensión arterial no controlada.
- Factores ambientales. Frío o calor
- Enfermedades infecciosas

- Anemia.
- Angina de pecho o infarto de miocardio
- Taquiarritmias

1. Dieta

La ingesta excesiva de sodio incrementa la retención de líquidos, aumentando el volumen vascular y el trabajo cardíaco.

El objetivo de la dieta es prevenir la retención hídrica para disminuir el trabajo del corazón, por lo tanto debe ser hiposódica e individualizada, de acuerdo a las características del paciente. La retención de sodio y líquidos es la causa principal de los síntomas congestivos.

1. Restricción de sal en la dieta (no utilización del salero)
 - 3gr./día en pacientes con síntomas leve/moderado
 - 2gr./día en pacientes con síntomas severos.
2. Evitar alimentos que tengan alto contenido en sodio:
 - Alimentos precocinados
 - Conservas y salazones
 - Frutos secos
 - Bebidas con gas
3. Fraccionar la dieta en 5/6 comidas al día.
4. Alimentos fácilmente digeribles. Evitar digestiones pesadas.

2. Regulación de la actividad física.

La reducción de la actividad física es uno de los pilares del tratamiento de la ICC:

Disminuye el trabajo del corazón y de los músculos respiratorios.

Disminuye la frecuencia cardíaca, por lo tanto también el consumo de oxígeno.

Es imprescindible ajustar el grado de actividad física a la capacidad funcional en función de los síntomas que presente.

Realice ejercicio físico de acuerdo a las recomendaciones y limitaciones que le indique su médico.

Una vez recuperada la primera fase es recomendable que inicien una actividad física moderada, realizar aquellas actividades que no aumenten la disnea y la fatiga ya que si aparecen son indicativas de hipoxemia (falta de oxígeno) debidas a un sobreesfuerzo. No deben realizar actividades violentas,.

Programa de entrenamiento físico.

Iniciar un programa de aumento progresivo de la actividad física. El ejercicio regular, como caminar puede mejorar la circulación y aumentar el volumen de eyección y el gasto cardíaco. Hay varios estudios en los que se demuestra que un programa de entrenamiento en pacientes con IC:

- Mejora la tolerancia al ejercicio.
- Mejora los síntomas
- Reduce el nivel de colesterol
- Mejora la circulación
- Disminuye la tensión arterial.

Recomendaciones para realizar Ejercicio Físico

- Utilice ropa cómoda.
- Comience de forma gradual
- Sea constante. Intente hacer el ejercicio siempre a la misma hora.
- Evite los ejercicios bruscos y violentos (deportes de competición.)

Cambios en el estilo de vida.

- Cocine sin sal y sin grasas.
- Evite el alcohol y el tabaco.
- Vigile su peso diariamente
- Controle la cantidad de líquidos que bebe y la cantidad que orina.
- Cumpla estrictamente las indicaciones de su médico
- Realice ejercicio físico si su situación lo permite.
- Vacúnese regularmente contra la gripe.
- Planifique su actividad laboral de acuerdo a su capacidad física.

Signos de alarma

- Ganar peso rápidamente (1KG al día o 3 KG a la semana)
- Hinchazón de pies y tobillos.
- Disminución de la cantidad total de orina.
- Dificultad para respirar con menor ejercicio o reposo.
- Necesidad de aumentar el número de almohadas para dormir
- Tos persistente
- Cansancio.

Como conclusión podemos decir que la Insuficiencia cardíaca es una enfermedad que podemos prevenir y mejorar si controlamos los factores de riesgo de la enfermedad cardíaca desencadenante, cumpliendo bien el tratamiento farmacológico y realizando pequeños cambios en el estilo de vida.

Si seguimos estas pautas vamos a conseguir **VIVIR MÁS Y MEJOR.**

Josefina Albuja Sánchez
Exploraciones Cardiología
Hospital Clínico de Madrid