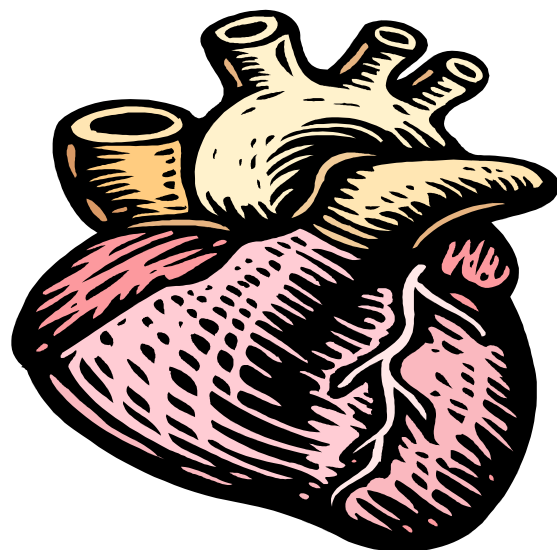




Educación Cardíaca Para Nuestra Comunidad

(Congestión causada
por fallo en el corazón)



I. ¿Que es el corazón?

El corazón es simplemente una bomba. E lado izquierdo del corazón bombea la sangre oxigenada por todo el cuerpo y el lado derecho collectiona la sangre sin oxigenó y la manda a los pulmones para que los pulmones llenen la sangre de oxígeno.



II. ¿Qué es congestión del corazón

Congestión del corazón es el termino medico usado para describir el procesos en el cual el corazón no puede bombear suficiente sangre a los órganos del cuerpo. Condiciones que contribuyen al la congestión del corazón incluyen enfermedad de las arterias del corazón (cuando las arterias que mandan sangre al corazón se achican), ataques al corazón, alta presión, enfermedad de las válvulas del corazón, enfermedad del corazón inflamación del tejido al rededor del corazón, inflamación del corazón. La bomba funciona, pero no funciona adecuadamente causando cansancio y falta de respiración. Sangre que sale del corazón disminuye y la sangre entrando al corazón se junta causando congestión en los tejidos. El resultado es que se hinchen los pies y los tobillo líquido se puede juntar en los pulmones causando problemas respiratorios. Los riñones pierden la habilidad de evacuar el exceso de sal que esta en el cuerpo causando que se hinchen los tejidos del cuerpo.

III. ¿Cuáles son las señales y los síntomas de congestión del corazón?

- 1. Aumento de peso 3 libras o mas en un día cinco libras o mas en una semana (recomendación de la asociación del corazón Americano)**
- 2. Falta de respiración sin ejercicio.**
- 3. Tos sin congestión el la nariz.**
- 4. Piernas, tobillos, o abdomen hinchado.**
- 5. Sintiendo se cansado la mayoría del tiempo.**

Notifique a su Doctor o el cuarto de emergencias si su condición empeora o si tiene alguno de estos síntomas.

IV. ¿Cual es el tratamiento para la congestión del corazón?

La Congestión del corazón normalmente requiere tratamiento para mejorar la habilidad de bombear. Incluyendo reposo, medicamento, y dieta.

- **Descanso**

- ✓ Planeé periodos de descanso.
- ✓ Eleve las piernas cuando este sentada.
- ✓ No cruce las piernas o los tobillos.
- ✓ Elimine actividades que le traigan síntomas.

- **Medicamentos**

Medicamentos usados para el tratamiento de la congestión del corazón. So doctor le recetará su medicamento.

1. Captopril (Capoten), Enalapril (Vasotec); Ramipril (Altace); Lisinopril, (Zestril Prinivil): Quinapril (Accupril) Fosinopril (Monopril) Benazopril (Lotensin).
 - a. Acción: Baja la presión, reduce la colección de sal y agua en el cuerpo.
 - b. Posibles reacciones: dolor de cabeza mareo, nausea, tos, roncha.

2. Hydrochlorothiazide (Hydrodiuril, Oretic); Furosemide (Lasix); Bumetanide (Bumex); Spironalactone (Aldactone); Triamterene (Dytac); Metolazone (Xaroxolyn).
 - a. Acción: ayuda a sacar el exceso de sal y agua del cuerpo.
 - b. Posibles reacciones: Mareo dolor de cabeza, cansancio, debilidad, ansiedad, visión borrosa, deshidratación apetito reducido, nauseas, diarrea roncha, estreñimiento.

3. Isosorbide (ismetic); Hydralazine (apresoline).
 - a. Acción: relaja las venas y arterias para hacerlas mas grandes.
 - b. Posibles reacciones: Dolor de cabeza, mareo, latido rápido del corazón, nauseas, vomito, diarrea, estreñimiento.

4. Digoxin (Lanoxin); Digitoxin.
 - a. Acción: ayuda a latir con más fuerza el corazón.
 - b. Posibles reacciones: cansancio, alucinaciones, dolor de cabeza, mareo, visión borrosa, ojos sensibles a la luz.

5. Metoprolol (lopressor) (Toprol XL): Coreg.
 - a. Acción: causa que el latido del corazón sea mas bajo y hace que la presión baje.
 - b. Posibles reacciones: cansancio, mareo, depresión, nausea, diarrea, falta de respiración.

6. Warfarin (Coumadin); Heparin.
 - a. Acción: adelgaza la sangre.
 - b. Posibles reacciones: náuseas, vómito, cólicos, diarrea, boca adolorida, sangre en el excremento, sangre en la orina.

7. Losartan (Cozaar); Valsartan (Diovan)
 - a. Acción: relaja las venas y las arterias haciéndolas más grandes.
 - b. Posibles reacciones: mareo, diarrea, no poder dormir, calambres, dolor en la espalda o las piernas, congestión, en la nariz, tos.

8. Amlodipine (Norvasc)
 - a. Acción: relaja el músculo liso del cuerpo.
 - b. Posibles reacciones: dolor de cabeza, cansancio, mareo, náuseas, dolor en el abdomen, erupción.

9. Potassium (Kaochlor, Kaon-Cl, K-Dur, K-Lyte).
 - a. Acción: reemplaza el potasio que el cuerpo pierde por otras medicinas.
 - b. Posibles reacciones: confusión mental, debilidad, náuseas, vómito, dolor en el abdomen, diarrea.

No deje de tomar ningún medicamento sin discutirlo con su Doctor primero.

- **Consejos con respecto a sus medicamentos:**
 1. **Infórmele a su doctor de todas las medicinas que este tomando, hierbas caseras y medicamentos sin receta.**
 2. **Si tiene una reacción a alguna medicina contacte a su doctor.**
 3. **Tome sus medicamentos como le instruye su Doctor.**
 4. **Mantenga su receta llena par que no se le terminen sus pastillas.**
 5. **Establecen una rutina de diario para tomar sus medicamentos - intente tomar sus medicamentos al mismo tiempo todo los días.**
 6. **Mantenga un registro de cuando toma sus medicamentos-el nombre de la medicina, los miligramos, y el horario en el que toma la medicina. Tenga este registro siempre que valla a la oficina de su doctor o al hospital.**
 7. **Pregunté a su doctor el horario que debe tomar su pastilla para la retención de agua (si es que su Doctor le ha recetado una). Si toma esta pastilla tarde en el día puede interrumpir su sueno con la cantidad de veces que tenga que orinar.**
 8. **No deja de tomar medicina sin orden de su doctor o antes de discutir lo con su doctor.**

- **Dieta**

Mantener una dieta saludable re ayudara a mejorar los síntomas de esta enfermedad. Su doctor le recetara el tipo de dieta que debe seguir y la mayoría de las dietas incluye que cuide la comida que engorden y la sal. Haga cambios sobre un tiempo para poder mantener se saludable. Algunas recomendaciones incluyen:

- ✓ **Limite el sodio (sal) a 2400 miligramos al día lea las etiquetas de la comida. .**
- ✓ **Retire el salero de la mesa.**
- ✓ **No le ponga sal a la comida cuando cocina.**
- ✓ **Enjuague la comida enlatada antes de cocinar.**
- ✓ **Tome leche baja en gordura.**
- ✓ **Quite le lo gordo a la carne antes de comer.**
- ✓ **No se coma la piel de pavo o del pollo.**
- ✓ **No fría la comida - cociné al orno el la parrilla o en asador.**
- ✓ **Coma fruta y verdura fresca.**

V. Peso

Pese se a diario y mantenga registro de sus resultados.

- 1. Pese se al mismo tiempo a diario.**
- 2. Use la misma báscula a diario.**
- 3. Mantenga registro de su peso.**
- 4. Lleve su registro de peso con usted a la oficina de su Doctor.**



Notifique a su Doctor si usted

- 1. Aumenta 3 libras o más en un día.**
- 2. Aumenta 5-6 libras o más en una semana.**

fecha	tiempo	peso	fecha	tiempo	peso

No deje de tomar sus medicamentos sin primero discutir lo con su Doctor.

Notifique a su Doctor si usted

- 1. Aumenta 3 libras o más en un día.**
- 2. Aumenta 5-6 libras o más en una semana.**

fecha	tiempo	peso	fecha	tiempo	peso

No deje de tomar sus medicamentos sin primero discutir lo con su Doctor.

<p>Todos Los Días</p>	<p>Todos los días:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pésele en la mañana antes de comer, registre su peso y compare el peso con el del día anterior. • Tome sus medicamentos como se los recetaron. • Revise sus pies tobillos, piernas, y abdomen para ver si están hinchados. • Coma comida baja en sal. • Balanza periodos de actividad y descanso. <p>¿En cual zona esta usted ahora? Verde, Amarillo o Rojo</p>
<p>Zona Verde</p>	<p>Todo claro – Esta zona es su meta.</p> <p>Sus síntomas están bajo control y tiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No falta de respiración. • No aumento de peso de mas de a libras (puede cambiar 1 o 2 libras al día) • No esta hinchado. • No tiene dolor en el pecho.
<p>Zona Amarilla</p>	<p>Precaución - Esta zona es una advertencia</p> <p>Llame a su doctor si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumenta 3 libras en 1 día o si tiene un aumento de 5 libras o mas en una semana. • Si siente que le falta la respiración. • Tiene hinchados los pies, tobillos, piernas, o abdomen. • Se siente más cansado o sin energía. • Tiene tos sin flema. • Mareo. • Se siente inquieto ose siente que algo no esta bien. • Batalla para respirar cuando se acuesta. Necesita dormir sentado.
<p>Zona Roja</p>	<p>EMERGENCIA</p> <p>Valla al cuarto de emergencias o llame al 911 si tiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de respiración que no se quita con descanso siente que no puede respirar. • Tiene dolor en el pecho. • Se siente confundido o no puede pensar claro.