

## ¿Cómo apoyar a un familiar con falla cardíaca? Guía para el cuidador

Una falla cardíaca (o insuficiencia cardíaca) significa que el corazón no puede bombear suficiente sangre rica en oxígeno para satisfacer las necesidades de su cuerpo. La insuficiencia cardíaca no significa que tu corazón se haya detenido o esté a punto de dejar de latir. Pero sin suficiente flujo de sangre, es posible que sus órganos no funcionen bien, lo que puede causar problemas graves.<sup>1</sup>



### Síntomas

- Sensación de falta de aire.<sup>1</sup>
- Fatiga o debilidad incluso después del descanso.<sup>1</sup>
- Tos.<sup>1</sup>
- Hinchazón y aumento de peso por líquido en los tobillos, la parte inferior de las piernas o el abdomen.<sup>1</sup>
- Dificultad para dormir cuando estás acostado.<sup>1</sup>
- Náuseas y pérdida del apetito.<sup>1</sup>
- Hinchazón en las venas del cuello.<sup>1</sup>
- Necesidad de orinar seguido.<sup>1</sup>

## Consejos para los cuidadores



La mayoría de las personas no dudan cuando se les pide que ayuden a un ser querido que está enfermo. Pero es posible que ejercer el papel de cuidador a tiempo completo sea algo desconocido para ti. Es importante tener en cuenta las repercusiones a largo plazo de

aceptar esta obligación.<sup>2</sup>

### Ayuda con las actividades diarias

Es posible que la persona a quien tú cuides tenga limitaciones físicas significativas y deba confiar en otras personas para obtener ayuda con tareas relativamente sencillas, pero importantes. Tu familia y tú pueden optar por asumir un papel importante en la gestión de las tareas diarias. A continuación, te compartimos algunas de las maneras en las que tú puedes ayudar.<sup>2</sup>

- **Comprar y preparar comida:** Muchas de las personas que padecen una falla cardíaca grave no pueden salir de casa por su cuenta para comprar comida. Tú puedes ayudar a comprar alimentos bajos en sodio saludables para el corazón y de paso ayudarle a prepararlos.<sup>2</sup>
- **Limpieza:** Las tareas de limpieza sencillas pueden requerir demasiado esfuerzo físico para alguien con una falla cardíaca. Tal vez desees ayudar a limpiar la casa de su ser querido con regularidad o contratar un servicio de limpieza.<sup>2</sup>
- **Conducción:** Una persona con una falla cardíaca quizás ya no pueda conducir debido a que tiene un ritmo cardíaco irregular, desmayos u otras complicaciones debido a la insuficiencia cardíaca. Pero él o ella tendrá que acudir a citas médicas con frecuencia y necesitará que alguien conduzca a estas citas y a otros destinos.<sup>2</sup>

- **Control de síntomas:** Si tu ser querido no puede llevar un control de su propio peso, es posible que tú tengas que ayudar. Incluso pequeños cambios en el peso pueden ser señal de una acumulación peligrosa de líquido. Tú deberás alentar a tu ser querido a pesarse a la misma hora todos los días y a llamar al médico si tiene aumento repentino de peso. Igualmente, llama al médico si otros síntomas de la falla cardíaca empeoran.<sup>2</sup>
- **Escaleras:** Si tu ser querido tiene problemas para moverse debido a una falla cardíaca, es posible que tú tengas que pensar en reacomodar la casa para que sea más fácil realizar las tareas diarias. Las personas con insuficiencia cardíaca grave no deberían tener que subir escaleras de forma rutinaria. Si es posible, traslada el dormitorio de tu ser querido a la planta principal de la casa. Si el baño y el dormitorio se encuentran en diferentes plantas, puede ser muy útil tener un inodoro portátil al lado de la cama.<sup>2</sup>
- **Temperatura:** Los síntomas de una falla cardíaca a menudo empeoran durante los días calurosos y húmedos. Utiliza un sistema de aire acondicionado durante el verano.<sup>2</sup>

## Proporciona apoyo emocional<sup>2</sup>

- **Ofrece un estímulo:** Adoptar los cambios de estilo de vida que los médicos recomiendan para la enfermedad cardíaca puede ser difícil para tu ser querido. Anímalo a empezar lentamente y a progresar hacia un objetivo general.<sup>2</sup>
- **Anima a tu ser querido a permanecer activo:** aunque tu ser querido tal vez tenga limitaciones físicas, él o ella todavía debería tratar de mantenerse lo más activo posible. Hacer ejercicio moderado y realizar tareas sencillas en la casa puede ser seguro. Esto puede ayudar a que tu ser querido se sienta mejor tanto física como mentalmente. Si estás preocupado acerca de qué actividades son seguras, habla con el médico.<sup>2</sup>

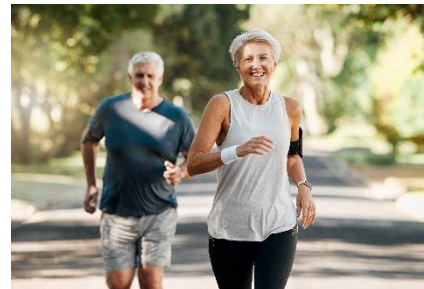
- **Preguntar si puedes participar en las visitas médicas:** Tú puedes ofrecer apoyo estando presente en las visitas médicas y tomando notas. Esto puede ayudar a tu ser querido a recordar las instrucciones más importantes. Es posible que tu ser querido también se sienta menos solo durante la recuperación.<sup>2</sup>

## Cuida de ti mismo<sup>2</sup>

Ser cuidador puede ser un desafío mental y físico. Hay medidas que tú puedes tomar para ayudar a que la situación sea más manejable para ti. Recuerda que tú serás un cuidador eficaz y afectuoso solo si te encuentras en buena forma.<sup>2</sup>

- **Consigue ayuda cuando la necesites:** Si es posible, no asumas todas las responsabilidades tú mismo. Tal vez puedas involucrar a otros miembros de la familia o a una enfermera a domicilio. O quizás pueda contratar a un servicio de entrega de alimentos o un servicio de limpieza para ayudar con las compras y la limpieza.<sup>2</sup>

- **Encuentra tiempo para ti mismo:** Ser un cuidador puede ser estresante y requerir mucho tiempo. Para evitar el "desgaste" y seguir prestando cuidados y apoyo, es importante dejar algo de tiempo para hacer actividades que tú disfrutes.<sup>2</sup>



- **Consigue apoyo emocional si lo necesitas:** cuidar a un ser querido cuya salud se está deteriorando puede ser emocionalmente difícil. Si tú estás teniendo problemas para hacer frente a tus sentimientos, recurre a tus familiares, a un profesional de la salud mental capacitados o a un consejero espiritual.<sup>2</sup>

## ¿Cómo cuidador necesito un plan de acción para una falla cardíaca?

Si tu familiar padece una falla cardíaca, debes saber cómo detectar rápidamente los primeros signos de empeoramiento de la afección y qué hacer al respecto. Podrías preguntarte esto: ¿debería simplemente llamar al proveedor de atención médica si ocurre algún cambio? O bien, ¿deberíamos ir directamente a un hospital? Tener una estrategia te permite saber qué hacer y en qué momento.<sup>3</sup>

Un plan de acción para una falla cardíaca brinda instrucciones claras para que tú como cuidador y tu paciente a cargo las sigan en caso de que aparezcan nuevos síntomas.<sup>3</sup>

Según la Asociación Americana del Corazón, un plan típico puede dividirse en tres zonas:<sup>3</sup>

- **Verde = Estable.** No hay cambios notables en los síntomas de la falla cardíaca. Tu peso es estable. No tienes dolor en el pecho ni falta de aire. Continúa con tus chequeos diarios de peso y tu plan de tratamiento según lo recomendado.<sup>3</sup>
- **Amarillo = Advertencia.** Llama a tu proveedor de atención médica si tienes tos que antes no tenías, dificultad para respirar cuando realizas actividades, aumento de la hinchazón en piernas o pies, o si de repente aumentas de 2 a 3 libras (900 gramos a 1,3 kilogramos) de un día para otro o 5 libras (2,26 kilogramos) en una semana. Es posible que no necesites ir al consultorio. Sin embargo, es posible que tengas que cambiar tu alimentación o medicamentos. Sigue las instrucciones de tu plan.<sup>3</sup>
- **Rojo = Peligro.** Acude a la sala de emergencias o llama al número de emergencias local si tienes una falla cardíaca y has aumentado más de 5 libras (2,26 kilogramos) en una semana. Busca ayuda también si no puedes recostarte, tienes falta de aire mientras descansas, tienes mucha hinchazón y molestias en la parte inferior del cuerpo, o una tos constante y seca.<sup>3</sup>

Ayudar a tu familiar a seguir un plan de acción puede ayudar al médico a tratar más rápidamente los problemas de salud nuevos que presente el paciente. Si tu familiar cumple con los planes de cuidado personal o de acción, podría ir menos veces al hospital o acortar sus hospitalizaciones.<sup>3</sup>

¡Sigue estas recomendaciones y muévete por la salud de los que más amas!

## Referencias

1. Medline Plus. Fallo cardíaco. (Actualizado el 26 de agosto del 2022). [Consultado el 13 de diciembre 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/heartfailure.html>
2. Cigna Healthcare. Insuficiencia cardíaca: Consejos para los cuidadores. [Consultado el 13 de diciembre del 2023]. Disponible en: <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/insuficiencia-cardaca-tx4108abc>
3. Mayo Clinic. ¿Qué es un plan de acción para la insuficiencia cardíaca? (Revisado 25 octubre 2022). [Consultado el 13 de diciembre del 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-failure/expert-answers/heart-failure-action-plan/faq-20433731>

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica.

©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1193