



**Guía de  
recursos para  
insuficiencia  
cardíaca**

---

**Coram**<sup>®</sup>

♥CVS specialty infusion services

# Bienvenido a Coram

Nuestra meta en los Servicios de infusión de Coram® de CVS Specialty® (Coram) es ayudarlo en su camino hacia una buena salud. Lo hacemos brindándole la mejor atención posible durante la terapia inotrópica administrada en el hogar.

Además, hemos creado esta guía pensando en usted. Úsela para controlar los síntomas de su insuficiencia cardíaca con confianza y sabiendo que cuenta con el apoyo de un equipo completo de atención médica de Coram siempre que lo necesite.

Esperamos con entusiasmo la oportunidad de servirle.

-Su equipo de Coram

---

Cómo empezar .....	3
Cómo entender la insuficiencia cardíaca .....	4
Cómo manejar los síntomas. ....	5
Cómo manejar su dieta. ....	5
Cómo aprovechar al máximo la consulta con su médico. ....	6
Cómo cuidarse a uno mismo durante la terapia inotrópica. ....	7
Recursos sobre la insuficiencia cardíaca .....	8



Nuestro experimentado equipo de dietistas, enfermeros y farmacéuticos está listo para ayudarlo en cualquier momento del día o de la noche.

**Simplemente, llámenos por teléfono.  
Llamar al 1-800-423-1411.**

## Cómo empezar

En los próximos días, aprenderá a administrarse la terapia inotrópica en la comodidad de su hogar. También aprenderá a cuidar su catéter.

Un enfermero lo visitará en su hogar para responder sus preguntas. Le suministraremos su terapia inotrópica regularmente. Además, tendrá un equipo de enfermeros y farmacéuticos con el que puede hablar. Llámelos en cualquier momento, de día o de noche.

Durante el tratamiento, tendrá muchas personas con las que puede contar. Pero también recuerde contar consigo mismo. Aprenda todo lo que pueda sobre la insuficiencia cardíaca. Lea los folletos y otros materiales, y visite nuestro sitio web en [coramhc.com](http://coramhc.com). Por último, mantenga un contacto cercano con su equipo clínico.

Si tiene preguntas o inquietudes, anótelas. Asegúrese de comentarlas con el equipo de atención médica involucrado en su tratamiento.

### ¿Qué debo saber?

Atravesar esta transición puede parecer abrumador al principio. Pero con Coram, tendrá un equipo de cuidados clínicos para apoyarlo.

### Antes de comenzar

Hay pasos importantes que debe dar antes de comenzar su infusión. Consulte el método SASH (solución salina, administración del medicamento, solución salina, heparina) en [coramhc.com/patients/sash-method](http://coramhc.com/patients/sash-method) para obtener información más detallada.

Aprenderá a:

- Mantener limpio su catéter para prevenir infecciones
- Administrar la terapia inotrópica usando la bomba de infusión (como lo indique su médico)
- Cambiar la sonda y la bolsa del medicamento
- Observar sus síntomas y su progreso

En muy poco tiempo, este procedimiento nuevo pasará a ser parte de su rutina diaria.

### Cómo familiarizarse con la terapia y los suministros inotrópicos

Su médico le ha recetado una terapia inotrópica intravenosa (IV, o a través de una vena). Su equipo de Coram está aquí para ayudarlo con esta medicación y para observar su respuesta. También se comunicará con su médico cuando sea necesario.

- La sucursal de Coram local le proporcionará el equipo y los medicamentos que necesitará para la infusión de la terapia en su hogar. Justo antes de salir del hospital, se le conectará a una bomba de administración intravenosa proporcionada por Coram. Según su terapia, el enfermero coordinará el equipo y los suministros adecuados para que los use.
- El farmacéutico de Coram preparará la bolsa del medicamento. La sonda ya estará conectada a la bolsa del medicamento. Después de unos cuantos pasos sencillos, el medicamento estará listo para usar.
- El enfermero le explicará el propósito y el uso de cada artículo durante sus primeras visitas. Su especialista de asistencia clínica coordinará la cantidad de cada artículo que necesitará tener a mano. Lo llamará para programar la entrega periódica de estos artículos.

## Cómo entender la insuficiencia cardíaca

Es importante que aprenda todo lo que pueda sobre la insuficiencia cardíaca. Esto le ayudará a saber por qué su médico le recetó terapia inotrópica.

### ¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

La insuficiencia cardíaca ocurre cuando el corazón no puede bombear suficiente cantidad de sangre a todo el cuerpo. Cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre, al cuerpo le falta el oxígeno que necesita para funcionar bien. A menudo, la pérdida en la acción de bombeo es un síntoma de un problema cardíaco. La insuficiencia cardíaca se agrava a medida que el corazón pierde su capacidad para bombear sangre. Incluso la insuficiencia cardíaca más leve es un problema de salud grave que debe tratarse.

### ¿Qué tan común es la insuficiencia cardíaca?

Aproximadamente 6.5 millones de estadounidenses mayores de 20 años tienen insuficiencia cardíaca. En un estudio importante se estima que, anualmente, ocurren alrededor de 960,000 episodios de insuficiencia cardíaca.<sup>1</sup>

### ¿Qué causa la insuficiencia cardíaca?

Hay muchas causas de insuficiencia cardíaca. Entre ellas se incluyen la coronopatía, ataque cardíaco, presión arterial alta, latidos irregulares del corazón y válvulas anormales del corazón. Otras enfermedades, como la diabetes y los trastornos pulmonares, también pueden causar insuficiencia cardíaca.

### ¿Cómo se supone que funciona mi corazón?

El corazón tiene cuatro cavidades. Estas cavidades funcionan juntas para movilizar la sangre por todo el cuerpo. A medida que el corazón bombea, impulsa la sangre a través de los vasos sanguíneos del cuerpo y de regreso al corazón. Desde las cámaras derechas del corazón (incluido el ventrículo derecho), la sangre ingresa a los pulmones. En los pulmones, la sangre recoge oxígeno y luego vuelve a las cavidades izquierdas del corazón. Por último, el corazón manda la sangre de regreso al interior de los vasos sanguíneos. El ciclo continúa y la sangre envía nuevamente oxígeno a los tejidos del cuerpo.

### ¿Qué ocurre en la insuficiencia cardíaca?

Normalmente, un corazón sano bombea sangre al relajar y contraer sus cavidades. Cuando las cavidades se relajan, la sangre ingresa. Cuando las cavidades se contraen, la sangre es expulsada y acarrea oxígeno y nutrientes al resto del cuerpo.

La insuficiencia cardíaca ocurre cuando el músculo del corazón debilitado pierde su capacidad para bombear bien. Las cavidades no pueden relajarse y contraerse como lo hacen normalmente. A través de ellas se mueve menos sangre, y más sangre permanece en el corazón.

## Cómo manejar los síntomas

La terapia inotrópica lo ayuda a controlar los síntomas de su insuficiencia cardíaca. Si tiene alguno de los síntomas comunes que se enumeran a continuación, califique cada uno en una escala del 0 al 10. Una calificación de “0” significa que no tiene síntomas. Un “5” significa que el síntoma le causa alguna molestia. Un “10” significa que el síntoma es el peor que podría imaginar.

Si tiene cualquiera de estos síntomas en un nivel superior al 5, comuníquese con su equipo médico de inmediato.

Para obtener más información y hacer un seguimiento de sus síntomas, consulte la sección *Califique sus síntomas* de la *Guía de automonitoreo para terapia cardíaca*.

### Síntomas comunes de la insuficiencia cardíaca

- Náuseas
- Vómitos
- Comezón
- Pérdida de peso
- Diarrea
- Adormecimiento o somnolencia
- Fatiga
- Depresión
- Ansiedad
- Pérdida del apetito
- Falta de aire
- Estreñimiento
- Dolor

Además de controlar sus síntomas, tendrá que observar la temperatura, la presión arterial y el peso. Haga esto a diario o como se lo haya indicado su médico. Lo mejor es hacerlo todos los días a la misma hora. Avísele al equipo de Coram si necesita una báscula o un baumanómetro. Podemos proporcionárselos para que los use durante la terapia inotrópica.

## Cómo manejar su dieta

Su equipo médico puede recomendar una dieta restringida en sodio o con bajo contenido de sal. Este tipo de dieta puede ayudarlo a bajar la presión alta y controlar los síntomas de la insuficiencia cardíaca. Hable con su médico o dietista sobre las pautas para las dietas con bajo contenido de sal. También puede usar los consejos a continuación para comer menos sal.

### ¿Cuánto sodio necesita?

Los adultos sanos solo necesitan 500 miligramos (mg) de sodio por día, lo que equivale a 1/4 de cucharadita de sal. La mayoría de los estadounidenses comen mucho más sodio que eso: en promedio, aproximadamente 3,400 mg por día.<sup>2</sup> Las personas sanas deberían limitar el sodio a 2,300 mg por día. Pero quienes tengan afecciones como presión alta o insuficiencia cardíaca congestiva es posible que necesiten reducir el consumo de sodio aún más.

### Consejos para reducir el sodio en los restaurantes

- Pruebe siempre los alimentos antes de agregar sal u otros condimentos.
- Pida que los platos se preparen sin sal agregada.
- Use pimienta o jugo de limón para mejorar los sabores.
- Tenga cuidado con los condimentos, aderezos, salsas de carne y otras salsas. Pida platos que no los incluyan o haga que los sirvan a un costado.
- No lo complique:
  - Pida pescado asado o un corte de carne o pescado sencillo. Evite las entradas cubiertas con salsa, salsa de carne o queso.
  - Elija sándwiches sencillos preparados con agregados de vegetales frescos. Limite las carnes procesadas, el tocino y los embutidos.

- Revise el menú y busque palabras que sugieran que una comida tiene alto contenido de sodio. Esto incluye: curado, en conserva, en vinagre, ahumado, marinado, en su jugo, caldo, salsa de soya o salsa teriyaki. Evite estos alimentos.

## Consejos para reducir el sodio en el hogar

- Lea las etiquetas con datos nutricionales del empaque de los alimentos. Elija los alimentos con menos de 600 mg de sodio por comida.
- Reduzca la sal a la mitad en sus recetas favoritas o exclúyala por completo. Con el tiempo, sus papilas gustativas se adaptarán a la menor cantidad de sal. Compre alimentos no procesados. Entre las buenas elecciones se incluyen:
  - Frutas y vegetales frescos o congelados
  - Alimentos integrales no sazonados, como el arroz integral, la pasta de trigo integral y la avena sin agregados
  - Carnes no sazonadas, carne de ave y pescado
  - Legumbres secas (no enlatadas), lentejas y guisantes
- Use hierbas o condimentos sin sal, en lugar de sal, para reforzar los sabores.
- Use la sal marina con moderación. La sal marina tiene sodio al igual que la sal común de mesa.
- Tenga en cuenta que las versiones bajas en sodio de algunos alimentos, como la salsa de soya, también tienen un alto contenido de sodio.
- Mantenga el salero alejado de la mesa.

## Cómo aprovechar al máximo la consulta con su médico

Puede haber momentos en los que, en la consulta con un médico, no obtenga todo lo que necesita. Es posible que la ansiedad, la mala salud o la falta de sueño afecten su capacidad para concentrarse. Use estos consejos para obtener el máximo provecho de las consultas.

- Haga una lista de todos sus medicamentos. Incluya las dosis y los horarios en que los toma. Resalte cualquier medicamento nuevo o de venta sin receta.
- Escriba una lista de las preguntas que desea hacerle a su médico.
- Tenga una carpeta de atención médica y llévela a todas las consultas con su médico. Esta carpeta debería contener los registros médicos y los materiales educativos importantes. También debería contener detalles sobre las consultas a otros médicos.
- Mantenga un registro diario entre consultas. Registre cualquier problema o síntoma relacionado con la insuficiencia cardíaca que haya tenido. Puede usar la sección *Califique sus síntomas* de la *Guía de automonitoreo para terapia cardíaca* para ayudarse con el seguimiento.
- Si se le realizaron pruebas de laboratorio, pídale una copia de las más recientes a su farmacéutico de Coram. Revíselas antes de la consulta con el médico. Pregúntele al médico si no entiende algún resultado de las pruebas de laboratorio.
- Escuche con atención las preguntas que el médico le haga. Responda con honestidad.
- Formule sus propias preguntas y describa los síntomas de manera clara y concisa. Este es el momento en que la lista de preguntas y la carpeta con los registros médicos pueden ser de utilidad.
- Anote las instrucciones para su plan de atención, o pídale a su médico o al equipo de atención médica que se las den por escrito.
- Pregunte cómo puede informarse mejor sobre su salud.
- Si siente que algo no está bien, no dude en hacer preguntas más específicas.
- Pida a un familiar o a un amigo de confianza que lo acompañe a la consulta con su médico para que lo ayude tomando notas o recordándole lo que dijo el médico.

## Cómo cuidarse a uno mismo durante la terapia inotrópica

A continuación hay consejos sobre cómo usar tres herramientas que lo ayudarán a cuidarse mientras recibe terapia inotrópica.

- **Haga un seguimiento de su peso usando una báscula.** Recuerde, los cambios en el peso podrían implicar cambios en el funcionamiento de su corazón.
  1. Coloque la báscula en una superficie plana. Asegúrese de que la batería esté funcionando.
  2. Pésese todos los días, con ropa similar. Recuerde hacerlo todos los días a la misma hora.
  3. Anote su peso en la *Guía de automonitoreo para terapia cardíaca* incluida en su *Guía de recursos para insuficiencia cardíaca*.
  4. Mantenga informado al equipo de atención médica sobre su peso. Dígales si aumenta más de dos libras (0.90 kg) en un día o más de cinco libras (2.26 kg) en una semana.
- **Haga un seguimiento de su presión arterial con un baumanómetro.** El baumanómetro se coloca en la muñeca. Si el catéter intravenoso está en el brazo, asegúrese de usar el brazalete en la otra muñeca.
  1. Coloque las pilas en el receptáculo del brazalete. Cierre el receptáculo.
  2. Envuelva el baumanómetro alrededor de su muñeca.
  3. Apoye el codo en una mesa o el brazo en una silla. Mantenga la muñeca que tiene el baumanómetro al nivel del corazón.

4. Oprima el botón Start (Iniciar).
5. Anote su presión arterial en la *Guía de automonitoreo para terapia cardíaca*.

- **Lleve un registro de cuánto líquido está tomando usando una botella de agua.** La mayoría de las personas solo pueden beber 1 litro y medio (6 tazas) o 2 litros (8 tazas) de líquido por día. Su médico o enfermero le dirán cuánto debe beber.

Este es un modo de llevar un registro de los líquidos que toma. Vuelva a llenar la taza o el jarro después de terminar de beber. Luego, vacíelo dentro de la botella de agua. Por ejemplo, puede beber un tazón de café por la mañana. Después de terminar el café, vuelva a llenar el tazón con agua. Luego vacíe el tazón dentro de la botella de agua. De este modo, puede decir cuánto líquido tomó con su café.

Siga haciendo esto para todos los líquidos que tome durante el día. Una vez que llene la botella de agua, sabrá que ha llegado a 1 litro de líquido. Si su médico le dice que debería beber más de 1 litro, vacíe la botella. Luego continúe hasta alcanzar la cantidad sugerida.

## Recursos sobre la insuficiencia cardíaca

A continuación hay una lista de recursos para ayudar a que usted y sus cuidadores aprendan más sobre la insuficiencia cardíaca. Esta lista no significa que avalamos estas organizaciones o la información que brindan. Analice cualquier información de estos sitios web con su equipo cardíaco. Asegúrese de hacerlo antes de realizar cualquier cambio en su atención médica, cobertura de seguro o proveedor de cuidados en el hogar.

### Coram

[coramhc.com](http://coramhc.com)

Nuestro sitio web incluye recursos educativos, historias de pacientes, videos explicativos y mucho más.

### Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association, ADA)

[diabetes.org](http://diabetes.org)

Esta organización sin fines de lucro brinda educación, defensa, apoyo e investigación para las personas afectadas por la diabetes.

### Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA)

[heart.org](http://heart.org)

La misión de esta organización sin fines de lucro es reducir la discapacidad y las muertes por enfermedades cardiovasculares y apoplejías. La sección local de la AHA proporciona educación, grupos de apoyo e información nutricional.

### Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

[cdc.gov](http://cdc.gov)

El CDC es una agencia federal que proporciona estadísticas, información sobre enfermedades e información sobre la salud pública para prevenir y controlar las enfermedades infecciosas y crónicas.

### Asociación Americana de Insuficiencia Cardíaca (Heart Failure Society of America, HFSA)

[hfsa.org](http://hfsa.org)

La HFSA representa el primer esfuerzo organizado por expertos en insuficiencia cardíaca de las Américas para brindar un foro para todas las personas interesadas en la investigación de la función cardíaca, la insuficiencia cardíaca y la insuficiencia cardíaca congestiva, y el cuidado del paciente.

### Instituto Nacional de Corazón, Pulmones y Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute, NHLBI)

[nhlbi.nih.gov](http://nhlbi.nih.gov)

El NHLBI brinda liderazgo mundial para un programa de investigación, educación y capacitación sobre las enfermedades del corazón, la sangre y los pulmones.

### Fundación Nacional para los Riñones (National Kidney Foundation, NKF)

[kidney.org](http://kidney.org)

La NKF es una organización sanitaria sin fines de lucro dedicada a prevenir las enfermedades renales y urinarias.

### Qualidigm

[qualidigm.org](http://qualidigm.org)

Esta empresa nacional de consultoría e investigación se dedica al avance en la calidad, seguridad y eficacia de la atención médica. En su sitio web, ofrecen una serie de videos educativos sobre cómo vivir con insuficiencia cardíaca. Los videos están disponibles en inglés y en español.

1-800-423-1411 | [coramhc.com](https://www.coramhc.com)



---

1 <https://hfsa.org/patient-hub/learn-about-heart-failure>. Acceso obtenido el jueves, 19 de noviembre de 2020.

2 Jackson SL, Coleman King SM, Zhao L, Cogswell ME. Prevalence of sodium intake in the United States. MMWR. 2016;64(52):1394-7

Esta información no sustituye la asesoría o el tratamiento médico. Hable con su médico o proveedor de atención médica sobre esta información y sobre cualquier pregunta que tenga relacionada con su salud. Coram no se hace responsable en absoluto de la información que se brinde o de cualquier diagnóstico o tratamiento que se haya realizado a partir de esta información proporcionada.

Su privacidad es importante para nosotros. Nuestros empleados reciben capacitación sobre la manera adecuada de manejar la información privada sobre su salud.

©2020 Coram LLC. Todos los derechos reservados. 75-53295ES 121020