

## **Insuficiencia cardiaca congestiva**

La Unidad Centralizada de Atención Médica Integral (Disease Management Centralized Care Unit, DMCCU) cuenta con un programa de atención integral de la insuficiencia cardiaca congestiva (ICC en español, CHF en inglés). Este programa le ayudará a entender y manejar mejor la ICC. Podemos ayudarlo a establecer objetivos de salud y un plan de cuidados adecuado para su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Como miembro del plan de seguro médico, la inscripción es automática en el programa a menos que elija rechazarlo.

### **Si tiene la ICC**

Puede ser preocupante enterarse de que usted o un ser querido tiene insuficiencia cardiaca. Eso no significa que el corazón haya dejado de latir. La ICC es un problema de salud crónico que impide que el corazón bombee la sangre con la fuerza que debería. La mayoría de las veces la ICC se puede tratar.

Queremos que sepa que usted se puede controlar la ICC. Usted puede tomar medidas para ayudar a controlar su problema y disfrutar la vida. Hay medidas simples, como las siguientes, que realmente pueden marcar la diferencia:

- Tomar sus medicinas
- Consumir alimentos saludables
- Hacer ejercicio

Mantendremos informado a su doctor sobre su enfermedad y de los servicios que le proporcionamos. Su administrador de caso puede ayudarlo a aprender cuál es la mejor manera de controlar su ICC.

#### **Cosas que debe saber:**

Cuando tiene ICC, el corazón no bombea la sangre a través del cuerpo como debería. Esto produce efectos secundarios, tales como:

- El cuerpo retiene sal y agua. El líquido se empieza a acumular en el cuerpo. Esto causa hinchazón de los pies, las piernas y los pulmones.
- Podría tener síntomas como sentirse débil, cansado y sin aliento.

Con el tratamiento la enfermedad es más lenta y se siente mejor.

## **Consejos para vigilarse la ICC:**

- Pésese para determinar si tiene líquido adicional en el cuerpo (se conoce como edema).
  1. Pésese todos los días a la misma hora en el mismo tipo de ropa.
  2. Si sube de peso en poco tiempo, llame a su doctor inmediatamente. Su doctor le dirá cuándo llamar, dependiendo de cuánto peso haya subido y qué tan rápido haya aumentado de peso.
  3. Anote su peso todos los días.
- Aprenda cómo reconocer los signos de que su ICC está empeorando. Éstos son algunos de los signos que podría observar:
  - Subida rápida de peso
  - Dificultad para respirar
  - Edema en las piernas y pies y otras partes del cuerpo
  - Tos o sibilancias
  - Sensación de estar lleno o con malestar estomacal
- Posiblemente su doctor le indique que se tome la presión arterial en casa. Su doctor o una enfermera puede enseñarle cómo tomarse la presión arterial correctamente.
- Colabore con su administrador de caso para aprender acerca de la monitorización en el hogar.
- Aprenda lo que significa la lectura de su presión arterial.
  1. Las lecturas de presión arterial consisten en dos cifras.
  2. La cifra superior se llama la presión sistólica, por ejemplo, el 120 de 120/80. Mide la presión cuando el corazón está bombeando.
  3. La cifra inferior se llama la presión diastólica, por ejemplo, el 80 de 120/80. Mide la presión cuando el corazón está en reposo.
- Los adultos sanos deben tener una presión arterial de 120/80 o menos.
- La hipertensión o alta presión arterial es 140/90 o más.
- Pregúntele a su doctor cuándo debe llamarlo y cuándo debe ir al hospital en función de la lectura de su presión arterial y otros hallazgos.

## **Cómo tomarse sus medicamentos para la ICC:**

- Quizás tenga que tomar medicamentos para reducir la presión arterial o para ayudar a que el corazón bombee mejor. A cada persona le recetan medicamentos diferentes. Su doctor colaborará con usted para encontrarle la medicina ideal.
- Si no se toma los medicamentos de la manera indicada por el doctor, es posible que no funcionen muy bien. Lo mejor es tomarse los medicamentos aproximadamente a la misma hora todos los días.

- No tome medicinas de venta sin receta, incluso medicinas para resfriado y suplementos de hierbas, sin consultar primero con el doctor. Esos tipos de medicinas pueden impedir que sus medicamentos funcionen correctamente.
- Llame a su doctor si piensa que su medicamento le está causando efectos secundarios.
- Podemos ayudarle a aprender cómo tomarse sus medicamentos debidamente.
- Podemos ayudarle a entender cómo funcionan sus medicamentos.

### **Maneras de mejorar o controlarse la ICC:**

- Deje de fumar. Dejar de fumar puede ser una mejora considerable en el control de su ICC. Nosotros contamos con programas y hay medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.
  - Establezca objetivos de corto y de largo plazo. Podemos ayudarle a hacer cambios saludables un pequeño paso a la vez para mejorar su ICC.
  - Si pesa de más, baje de peso. Bajar unas cuantas libras puede tener un efecto muy positivo. Nosotros podemos ayudarle a hacer cambios en su dieta que encajen con su estilo de vida.
  - Consulte a su doctor sobre la cantidad de sal o sodio que puede consumir en su dieta.
  - Vaya todos los años a que le pongan una vacuna contra la influenza (gripa o gripe). Pregúntele a su doctor si le deben poner la vacuna contra la neumonía.
  - Limite el alcohol. Pregúntele a su doctor si puede tomar alcohol y en qué cantidad sin correr riesgo.

### **Apoyo para ayudarle a controlar la ICC:**

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre su ICC con su familia o con la persona que lo cuida.
- Le podemos ayudar a encontrar programas comunitarios y recursos en su zona.
- Sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
  1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su ICC. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta.
  2. Observe los consejos de su doctor; consulte con su doctor sobre toda pregunta o inquietud que tenga.
  3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.

### **Exámenes de detección importantes:**

- Depresión
- Otros problemas de salud

- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou

### Más información útil

- [Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU.](#)
- [Medline Plus](#)
- [Asociación Americana del Corazón \(American Heart Association\)](#)
- [National Heart Lung and Blood Institute \(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre\)](#)

### Fuentes:

\* National Heart Lung & Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)  
 ¿Qué es la arteriosclerosis? (en inglés)  
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/atherosclerosis/>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

\* American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) [www.heart.org/HEARTORG/](http://www.heart.org/HEARTORG/)

\* Publicación: Your Guide to Lowering Blood Pressure  
 National Heart Lung and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)  
[http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/hbp\\_low/index.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/hbp_low/index.htm), página consultada el 8 de noviembre de 2013.

\*Healthfinder.gov  
 Use las medicinas sin correr riesgo (en inglés)  
<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

### anthem.com/ca

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Anthem Blue Cross Life and Health Insurance Company son licenciarios independientes de Blue Cross Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. El nombre y el símbolo de Blue Cross son marcas registradas de Blue Cross Association.

We can translate this at no cost. Call the customer service number on your member ID card.	English
Podemos traducir esto gratuitamente. Llame al número de servicio de atención al cliente que aparece en su tarjeta de identificación (ID Card).	Spanish
يمكننا ترجمة هذا بدون أي تكلفة. اتصل برقم خدمة العملاء الموجود على بطاقة عضويتك ID.	Arabic
Մենք կարող ենք այս անվճար թարմանել: Կարող եք հեռախոսել Յանթեմի Սպասարկման Բաժնին, որի թիվը կը մտնեք ձեր ինքնության քարտի (ID) վրա:	Armenian
我們可以免費為您提供翻譯版本。請撥打您ID卡上所列的電話號碼洽詢客戶服務中心。	Chinese
ما می توانیم این را به رایگان برایتان ترجمه کنیم. به شماره خدمات مراجعین ما که پشت کارت شناسایی تان (ID) درج شده. تلفن برزید.	Farsi
Peb txhais tau qhov no pub dawb. Hu mus rau qhov chaw pab neeg tus naj npawb xov tooj nyob rau ntawm koj daim ID ua mej zeej.	Hmong
យើងអាចបម្រើជូនដោយឥតគិតថ្លៃ ។ សូមទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាអតិថិជន តាមលេខមាននៅលើកាត ID របស់អ្នក ។	Khmer
저희는 이것을 무료로 번역해 드릴 수 있습니다. 가입자 ID 카드에 있는 고객센터 번호로 연락하십시오.	Korean
Мы можем перевести это бесплатно. Позвоните в отдел обслуживания участников плана по номеру, указанному в вашей карточке участника плана (ID Card).	Russian
Maaari namin itong isalin-wika nang walang bayad. Paki tawagan ang numero ng customer service sa inyong ID card na pang miyembro.	Tagalog
Xin gọi Văn phòng Dịch vụ Hội viên qua số điện thoại ghi trên thẻ ID (thẻ hội viên) của quý vị.	Vietnamese