Insuficiencia cardiaca

25 abril, 2016 Escrito por **CardioSaudeFerrol**

¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

El corazón ocupa un lugar central en el sistema cardiovascular. Se encarga de bombear la sangre para que ésta circule por los vasos sanguíneos transportando oxígeno y nutrientes a cada una de las células de nuestro cuerpo.

Hablamos de insuficiencia cardíaca cuando la fuerza del corazón está debilitada. Y, así, el corazón no es capaz de bombear la suficiente cantidad sangre para nutrir de forma adecuada al resto del organismo.

¿Qué importancia tiene y cuál es su frecuencia?

La insuficiencia cardíaca es un problema de salud de gran importancia. Afecta alrededor de un 5% de las personas en España, y al igual que la mayoría de las enfermedades cardiovasculares, es más frecuente en las edades avanzadas de la vida.

Es una enfermedad crónica, y su evolución clínica habitualmente cursa con períodos de descompensación que alternan con etapas de estabilidad. Las descompensaciones de esta enfermedad suponen un motivo muy frecuente de hospitalización; tanto es así, que se ha convertido en el motivo más frecuente de ingreso en nuestros hospitales, en mayores de 65 años.

A medida que se produce un envejecimiento de la población en los países industrializados hay más personas en el mundo que padecen insuficiencia cardíaca, por lo que muchos expertos coinciden al considerar a esta enfermedad como la “epidemia cardiovascular” del siglo XXI.

¿Cuál es la causa de la insuficiencia cardíaca?

Detectar la causa que ha producido la insuficiencia cardíaca es muy importante para tratar adecuadamente esta enfermedad. Identificar cuál o cuáles han sido los motivos en su caso constituye un objetivo fundamental para el médico que le estudie.

Diferentes situaciones pueden conducir a que el corazón se debilite y, por tanto, ser causa de insuficiencia cardíaca. La causa más frecuente para el desarrollo de insuficiencia cardíaca en España es la enfermedad de las arterias del corazón, también denominada cardiopatía isquémica. Cuando las arterias del corazón se obstruyen, no pueden proporcionar suficiente oxígeno y nutrientes al músculo cardíaco, y éste se debilita. Así, aquellas personas que han padecido angina de pecho o infarto de miocardio tienen más posibilidades de presentar insuficiencia cardíaca.

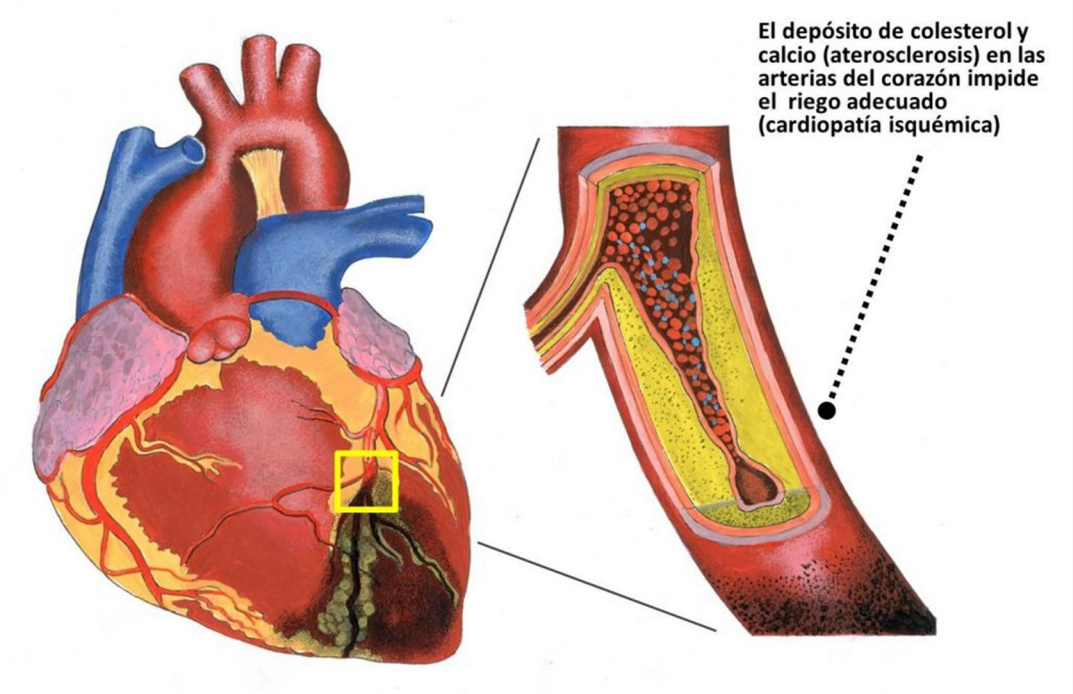


Fig: En la cardiopatía isquémica el músculo cardíaco se debilita debido a la falta de oxígeno y nutrientes necesarios para su normal funcionamiento.

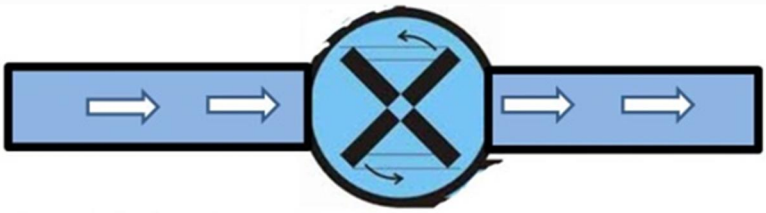
Otra causa que puede ser responsable del funcionamiento anormal del corazón es la hipertensión arterial no controlada, porque fuerza al corazón al obligarlo a trabajar contra resistencia. Los problemas en las válvulas del corazón, la diabetes, o el alcohol excesivo, así como algunas drogas, también pueden ser causa de que el corazón se debilite y se produzca insuficiencia cardíaca.

¿Qué síntomas produce?

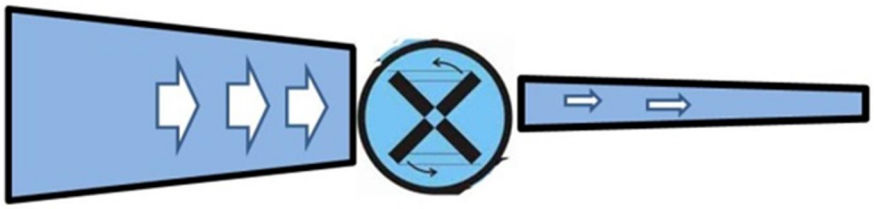
Es importante entender que el corazón ocupa un lugar central del sistema cardiovascular y su misión es bombear la sangre y hacer que ésta circule para poder

mantenernos vivos. La sangre impulsada por el corazón está cargada de oxígeno y nutrientes; al llegar a cada célula se depositan estas sustancias y la sangre recoge dióxido de carbono y sustancias de desecho que van a ser eliminadas. Este ciclo se repite de forma continua a lo largo de toda nuestra vida.

Para hacernos una idea, pensemos en una bomba de agua mueve el agua dentro de un circuito cerrado.



Cuando la bomba cardíaca funciona correctamente es capaz de impulsar toda la sangre que le llega para enviarla a los diferentes órganos del cuerpo



Si la bomba cardíaca está debilitada impulsará menos sangre para nutrir a los diferentes órganos y además no logrará hacer circular toda la sangre que recibe por lo que una parte de ésta quedará remansada

Cuando el corazón se debilita, pueden tener lugar dos tipos de consecuencias. Por una parte, si el corazón no es capaz de bombear toda la sangre que le llega, una parte de esa sangre va a quedar "atrás". El volumen que no es capaz de bombear produce acumulación de líquidos "como cuando a consecuencia de cerrar las compuertas de una presa, sube el nivel del agua y se anegan los campos de cultivo de la ribera". Por otra parte, la otra consecuencia de la debilidad del corazón es que no va a ser capaz de impulsar suficiente sangre oxigenada y con nutrientes hacia el cuerpo para alimentar adecuadamente a todas nuestras células y organismo.

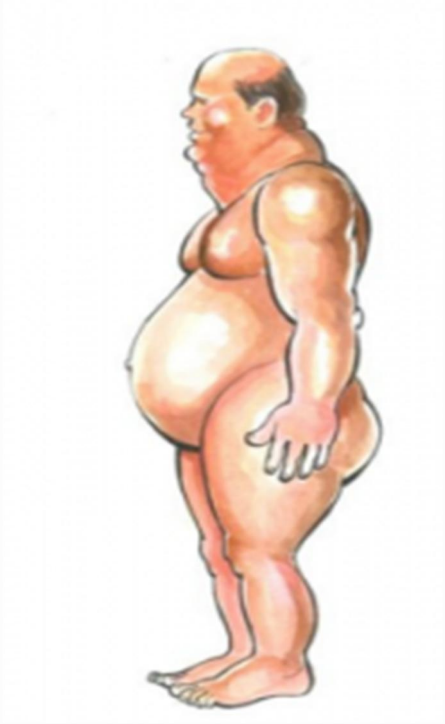
1. Manifestaciones clínicas debidas a retención de líquidos:

Cuando la retención de líquidos se produce EN LOS PULMONES se va a dificultar que el oxígeno pase a la sangre. En estas condiciones el individuo notará FATIGA o FALTA DE AIRE al realizar esfuerzos (caminar, subir escaleras, etc.). También es característico que la fatiga aparezca al tumbarse en cama y se alivie al sentarse o aumentar el número de almohadas. En fases más avanzadas la falta de aire puede producirse incluso con actividades cotidianas (asearse, hablar, afeitarse, etc.).

La retención de líquidos en PIERNAS y PIES se denomina EDEMA, y se presenta como hinchazón en pies y tobillos, más manifiesto a última hora del día o después de permanecer largo rato de pie. Cuando la retención de líquidos es en el ABDOMEN puede notar aumento del vientre (también conocido como ASCITIS).

La distribución de los líquidos no siempre es igual en todos los pacientes. En algunos predominan los síntomas por la retención de líquido en los pulmones, mientras que, en otros, se manifiesta más la retención de líquidos en piernas y abdomen. En etapas más avanzadas de la enfermedad, suelen presentarse simultáneamente retención de líquidos en pulmones, piernas y abdomen.

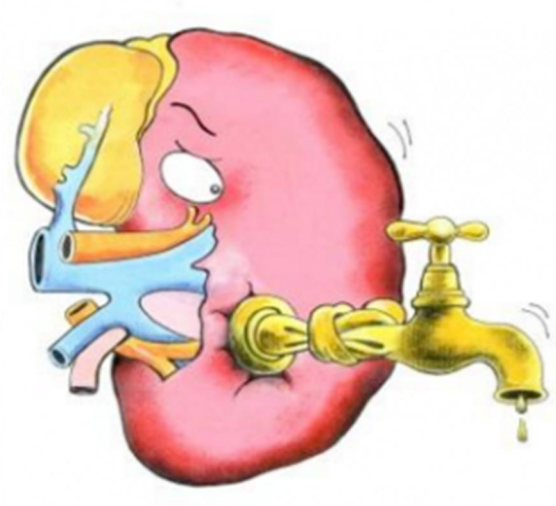
AUMENTO DE PESO: La retención de líquidos también puede manifestarse como aumento de peso.



2. Manifestaciones clínicas debidas a la incapacidad del corazón para nutrir adecuadamente a los diferentes órganos y tejidos:

Para que los órganos y tejidos del cuerpo funcionen de un modo óptimo necesitan estar adecuadamente nutridos por la sangre cargada de oxígeno y nutrientes que es impulsada por el corazón. Si el bombeo del corazón se debilita mucho, casi cualquier órgano puede verse afectado, aunque lo más frecuente es lo siguiente:

ALTERACIÓN DE LA FUNCIÓN DEL RIÑÓN: Usted puede percibir que orina menos cantidad de lo que acostumbra a orinar diariamente. Esto puede reflejar que no llega suficiente sangre a los riñones. Necesitamos a nuestros riñones para eliminar del cuerpo sustancias de desecho a través de la orina. Si los riñones no funcionan adecuadamente pueden acumularse en nuestro cuerpo sustancias tóxicas.



FRIALDAD DE PIEL: La dificultad del corazón para bombear sangre a zonas más lejanas (como son los pies y las manos) puede hacer que estas zonas estén frías, incluso en días de calor.
DEBILIDAD GENERAL: La tensión arterial suele también estar baja por esta mencionada pérdida de fuerza en el del corazón. Cuando nuestra tensión baja, podemos notar debilidad generalizada y mareos.
CONFUSIÓN: La dificultad del corazón para nutrir de forma adecuada el cerebro puede hacer que usted piense con mayor lentitud, y tenga más dificultad para concentrarse o mantener un buen nivel de atención.
La falta de apetito o ANOREXIA también es frecuente en esta enfermedad. Cuando el riego sanguíneo del aparato digestivo no es adecuado, suele reducirse la sensación de hambre.

¿Cómo es la evolución de la insuficiencia cardíaca?

Como se ha comentado previamente, en las fases iniciales de esta enfermedad es relativamente frecuente no percibir ningún síntoma.

Una vez que se desarrollan los síntomas, el personal sanitario que le atiende intentará estabilizarle con medicamentos **para intentar mejorar su calidad de vida y aumentar su supervivencia**. Si usted sigue los consejos de su médico, en muchas ocasiones podrá lograr alcanzar de nuevo una situación estable en la que incluso puede que desaparezcan totalmente los síntomas.

Pero la insuficiencia cardíaca es una enfermedad crónica y progresiva; y es habitual que entre períodos de estabilidad puedan presentarse crisis o descompensaciones que obliguen a modificar su tratamiento, o incluso a ingresar en el hospital.

En algún momento u otro, todos los pacientes con esta enfermedad van a sufrir alguna descompensación. El desarrollo de descompensaciones supone un “sobreesfuerzo” adicional para su corazón, y puede contribuir a debilitarlo todavía más. Por todo ello, resulta fundamental **evitar que éstas aparezcan, o, al menos, tratar de detectarlas lo antes posible cuando se presentan**.

Existen varios factores que pueden favorecer la aparición de descompensaciones, y resulta especialmente importante conocer todos aquellos que usted pueda evitar. El médico que le atienda intentará determinar si ha existido algún factor que haya precipitado la descompensación, y le ayudará a reconocerlo para que pueda evitarlo en el futuro.

POSIBLES PRECIPITANTES DE UNA DESCOMPENSACIÓN DE INSUFICIENCIA CARDIACA:

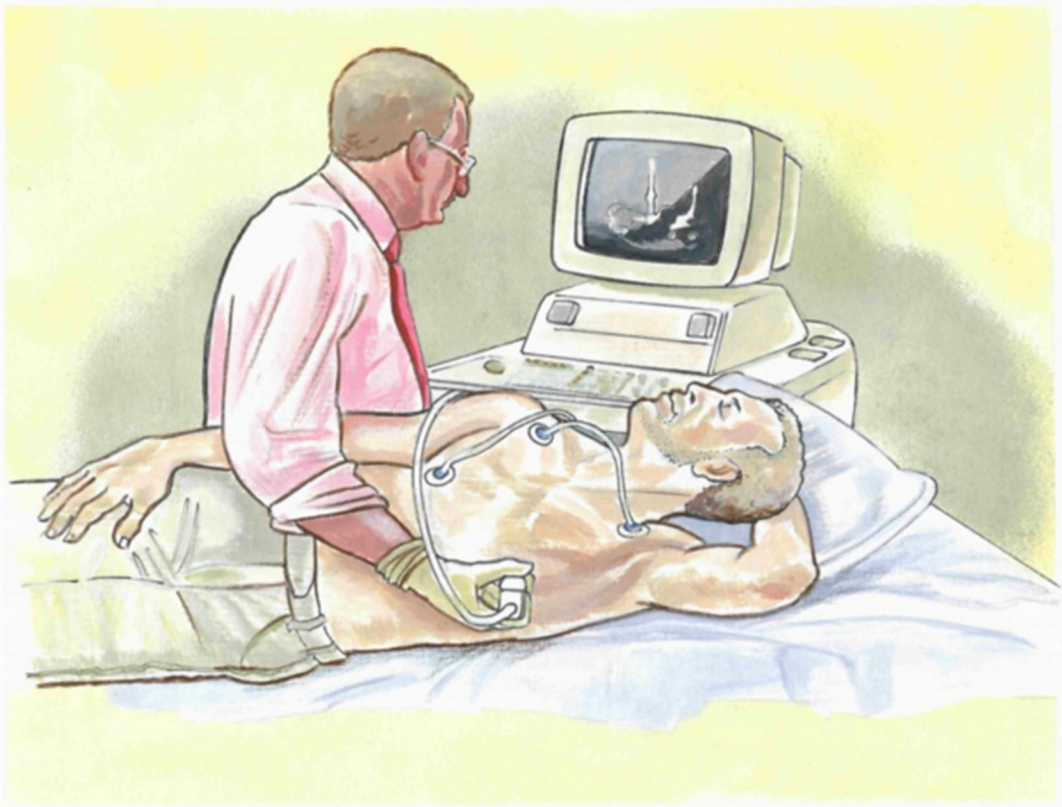
Fármacos: Algunos tratamientos tipo los analgésicos-antiinflamatorios (como ibuprofeno y similares, utilizados como calmantes) o los corticoides pueden favorecer la retención de líquidos y, por tanto, una descompensación de insuficiencia cardíaca. Evite automedicarse.
Una ingesta de líquidos superior a la recomendada: beber demasiada cantidad de líquido aumenta el volumen en el sistema circulatorio y puede predisponer a la retención de líquidos.
Dieta con sal: que también puede favorecer que se acumulen líquidos y causar una descompensación.
Incumplimiento del tratamiento prescrito: el tratamiento es fundamental para aumentar su supervivencia. No tomar la medicación correctamente es una causa evitable y frecuente de descompensación en pacientes con insuficiencia cardíaca.
La aparición de otras enfermedades pueden producir una descompensación:
Infecciones (por ejemplo una infección respiratoria).
Anemia.
Alteración de la función del tiroides.
Arritmias cardíacas.
El mal control de la hipertensión arterial también es un posible precipitante evitable de insuficiencia cardíaca.

En otras ocasiones no se identifica ningún factor precipitante de la descompensación.

¿Cómo se diagnostica?

Además de la presencia de signos y síntomas antes mencionados, para llegar al diagnóstico de insuficiencia cardíaca, se requiere la realización de una ecografía de su corazón, también conocido como ecocardiograma (ver también pruebas cardíacas).

La ecografía cardíaca es una prueba inocua que nos permite ver como se mueven las paredes del corazón y resulta fundamental, tanto para confirmar que el corazón está realmente debilitado, como para evaluar otra posibles anomalías cardíacas que puedan estar contribuyendo.



Junto con los valiosos datos que nos proporciona la ecocardiografía, es habitual que se soliciten otros estudios complementarios para garantizar un manejo óptimo de su enfermedad. Su médico le indicará cuáles son las pruebas más adecuadas en su caso.

¿Existe un tratamiento eficaz?

Afortunadamente, en las últimas décadas, se ha avanzado mucho en el tratamiento de la insuficiencia cardíaca. Además de las medidas sobre la dieta y el estilo de vida, disponemos de tratamiento altamente efectivo (explicado más adelante en este texto). Los objetivos del tratamiento son:

1) Aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida.

2) Evitar las descompensaciones y, por tanto, la necesidad de hospitalización.

3) Prevenir o retrasar el desarrollo de la enfermedad.

4) Mejorar la supervivencia de los pacientes con insuficiencia cardíaca.

El pilar más importante del tratamiento para mejorar el pronóstico es el TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO. Existen varias clases de fármacos que pueden ayudar a mejorar su calidad de vida, retrasar la progresión de su enfermedad y mejorar la supervivencia. Los principales grupos son los llamados betabloqueantes, inhibidores

de la enzima convertidora de angiotensina (IECAs) o antagonistas de los receptores de angiotensina II (ARA II) y los antagonistas del receptor mineralocorticoideo. Los diuréticos constituyen otro grupo farmacológico comúnmente utilizados para eliminar el exceso de líquido que se tiende a retener en esta enfermedad.

El médico determinará en cada paciente particular cuál es la combinación de fármacos que mejor de ajuste a sus necesidades individuales.

Habitualmente estos tratamientos se inician a dosis bajas y se incrementan progresivamente según la tolerancia de cada paciente. El hecho de que su médico intente ajustar el tratamiento de forma individual es algo muy positivo. Si la dosis de estos fármacos está bien ajustada, la evolución de su enfermedad será más favorable, evitará o disminuirá el riesgo de recaídas o descompensaciones, y alargará su vida.

Durante la fase de ajuste de tratamiento, es posible que tenga que visitar frecuentemente a su médico y se realicen controles analíticos en muchas de estas revisiones. Este es el modo correcto de ajustar la medicación. Su médico intenta confirmar la dosis de tratamiento que más le beneficia y, simultáneamente trata de verificar que no le está causando ningún daño al resto del organismo.

Es importante que usted sepa que un mismo fármaco puede llamarse de diferentes formas. Aunque cada fármaco tiene sólo un nombre oficial denominado principio activo (nombre genérico), existen habitualmente varios nombres comerciales según la compañía farmacéutica que lo comercialice. Las regulaciones legales obligan por igual a los fármacos comercializados con nombre genérico como a aquellos con nombres comerciales.

En determinados pacientes, a menudo en etapas más avanzadas de la enfermedad, pueden ser necesarias otras opciones de tratamiento. Se denominan TRATAMIENTOS NO FARMACOLÓGICOS DE LA INSUFICIENCIA CARDIACA. Entre ellos destacan:

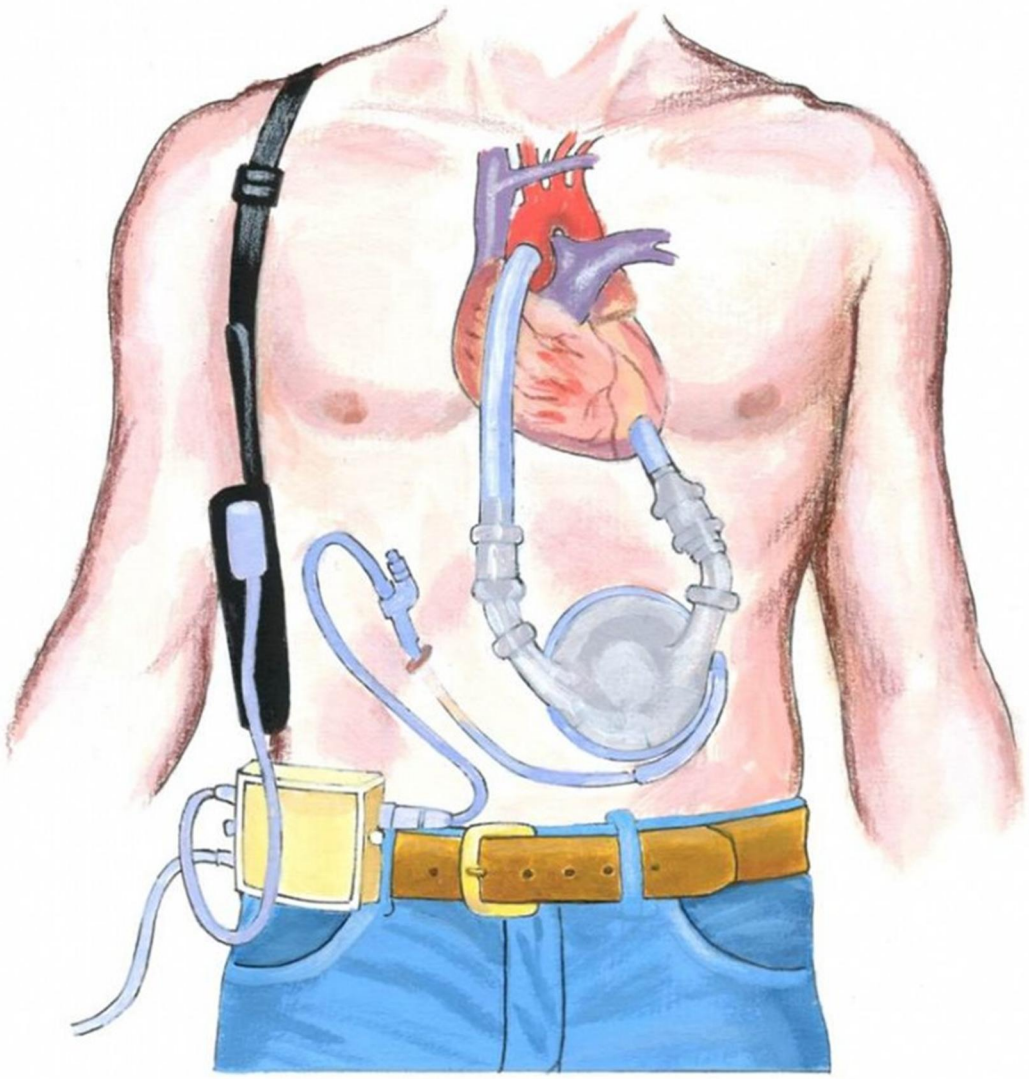
DESFIBRILADOR AUTOMÁTICO IMPLANTABLE: Algunos pacientes, cuyo corazón está muy debilitado, tienen un riesgo importante de presentar arritmias ventriculares que pueden comprometer su vida. Éstos casos pueden beneficiarse del implante de un desfibrilador que no es más que una especie de marcapasos capaz de detectar y tratar las arritmias más graves. Si usted pertenece a este grupo de pacientes, su médico le explicará los riesgos y beneficios del implante de este dispositivo.

TERAPIA DE RESINCRONIZACIÓN CARDIACA: Determinados pacientes con debilidad importante en el corazón, y mala respuesta al tratamiento farmacológico, pueden beneficiarse del tratamiento de resincronización siempre que cumplan unas características concretas. Esta terapia consiste en la implantación de un marcapasos especial que trata de conseguir que el músculo del corazón se contraiga de manera coordinada, y por tanto mejore su fuerza y rendimiento.

TRANSPLANTE CARDÍACO: En el caso de que la evolución no sea buena, y si usted se encuentra muy limitado en una fase muy avanzada de su enfermedad, puede ser necesario valorar la opción del trasplante cardíaco. Para decidir si usted es o no candidato a este tipo de terapia, será necesario realizar un estudio exhaustivo en un centro especializado en este tipo de cirugía.

ASISTENCIA VENTRICULAR: Los avances de la tecnología han conseguido que determinadas máquinas sustituyan parte o completamente el corazón en pacientes

muy seleccionados. Este tipo de dispositivos únicamente se emplean en situaciones muy concretas y en pacientes con insuficiencia cardíaca terminal.



Dispositivo de asistencia ventricular para el ventrículo izquierdo que impulsa la sangre desde el ventrículo hacia la aorta, conectado a una unidad de control externa y a las baterías.

¿Cuál es su pronóstico?

Cuando no se instauran los tratamientos y cuidados adecuados, la insuficiencia cardíaca progresa rápidamente llegando a tener una elevada mortalidad. La expectativa de vida de los pacientes con estados avanzados de esta enfermedad va a ser menor que la de muchos tipos de cáncer.

Afortunadamente, el desarrollo de nuevos fármacos y otros tratamientos no farmacológicos han conseguido mejorar muy considerablemente la supervivencia y la calidad de vida de los pacientes que sufren insuficiencia cardíaca.

¿Cómo puedo controlar y mejorar la insuficiencia cardíaca?

Para mejorar la evolución de su enfermedad es fundamental tener en cuenta tres aspectos:

a) Tomar correctamente la medicación.

b) Hábitos de vida saludables, dieta y otras recomendaciones.

c) Detectar signos de alarma**.**

a) Tomar correctamente la medicación.

Es esencial que usted recuerde que si toma bien el tratamiento que le ha prescrito su médico especialista vivirá más y mejor.

También resulta importante que sepa que los efectos beneficiosos de estos tratamientos no se notan de inmediato. Es posible que la mejoría no se consiga hasta que usted lleve semanas o incluso meses tomando el tratamiento.

Aunque usted se encuentre asintomático (sin síntomas de la enfermedad), no debe abandonar el tratamiento por propia iniciativa. El tratamiento adecuado actúa para prevenir la progresión de su enfermedad y sus recaídas.

b) Hábitos de vida saludables, dieta y otras recomendaciones.

El médico le recordará la importancia de llevar una vida saludable.

- Se aconseja abandonar el tabaco y el consumo de otras drogas, en su caso.
- Si el músculo de su corazón se ha debilitado debido al efecto del alcohol, no debe volver a consumir bebidas alcohólicas.
- Realice actividad física moderada de forma regular (por ejemplo caminar o nadar). En el caso de que se encuentre en una descompensación, es importante que evite esfuerzos físicos intensos o prolongados.

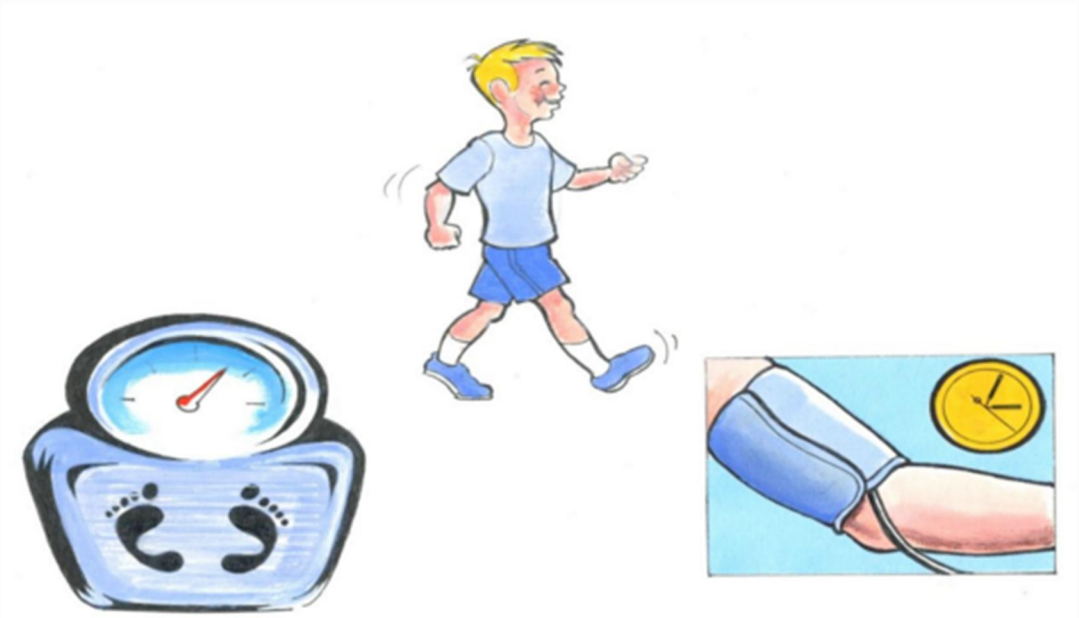
En cuanto a la dieta debe recordar:

- Evite añadir sal a las comidas. La sal favorece la retención de líquidos y puede precipitar una descompensación de insuficiencia cardíaca. El uso de otros condimentos (especias, limón, vinagre, ajo, etc.) no está contraindicado, y puede ayudar a mejorar el gusto de los alimentos.

- Evite el consumo de grasas animales.
- Evite el consumo de comida precocinada, congelados, embutidos y pastillas preparadas para de caldo. Habitualmente estos productos contienen una alta cantidad de sodio y pueden favorecer la retención de líquidos.
- Procure cocinar a la plancha, al horno o al vapor. Evite los fritos.
- Debe evitar las bebidas con gas.
- Controle la cantidad de líquido que bebe al día (esto incluye los líquidos de las comidas). En caso de insuficiencia cardíaca debería no exceder el consumo de 1,5 litros al día. Su médico le indicará aquellas situaciones en las que debe beber cantidades superiores o inferiores de líquido.

Otras recomendaciones:

- Es recomendable que de forma anual se administre la vacuna antigripal.
- Es muy aconsejable que aquellas personas que conviven con usted o su cuidador conozca también su enfermedad y cuidados.
- Es recomendable pesarse todos los días, por la mañana, en ayunas, desnudo y después de haber orinado.
- En caso de tener tensiómetro y posibilidad de medir las pulsaciones, puede hacer un registro. Estos datos pueden ayudar a su médico a ajustar los tratamientos farmacológicos.



c) Detectar signos de alarma.

Como ya hemos mencionados antes, detectar lo antes posible que usted está empezando a “descompensarse” es fundamental para iniciar un tratamiento precoz y así limitar la crisis. Debe contactar con personal sanitario en las siguientes situaciones:

- Ganancia rápida de peso (por ejemplo una ganancia de 2 Kg en 2 días).
- Hinchazón progresiva de pies o piernas.
- Aumento del perímetro abdominal.
- Si percibe que orina menos de lo habitual.
- Necesita dormir con más almohadas o necesita levantarse de la cama para respirar mejor.
- Tos seca que empeora al acostarse.
- Cansancio importante, mareos, pérdida de conocimiento.
- Dificultad para respirar con actividades que habitualmente realizaba sin limitación.
- Dolor en el pecho.
- Palpitaciones frecuentes.
- Mareos o pérdida de conocimiento.

¿Dónde puedo conseguir más información sobre mi enfermedad y cuidados?

La *Sociedad Europea de Cardiología* ofrece una página web sobre la insuficiencia cardíaca (**http://www.heartfailurematters.org**). Está disponible la versión en castellano. Es una forma amena de aprender todos los aspectos fundamentales de la insuficiencia cardíaca y sus cuidados ya que contiene videos y animaciones.
La *Sociedad Española de Cardiología* y *Fundación Española del Corazón* también lanzan una página web con fichas explicativas para el paciente con insuficiencia cardíaca (**http://www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/enfermedades-cardiovasculares/insuficiencia-cardiaca.html**).
El portal de salud *Fisterra* también ofrece información y consejos para pacientes con insuficiencia cardíaca, que puede consultar en su página web (**https://www.fisterra.com/Salud/1infoConse/PDF/icc.pdf**)

Autora

Dra. Raquel Marzoa Rivas

Cardióloga. Complexo Hospitalario Universitario de Ferrol.

Con el aval científico de

SOCIEDADE GALEGA DE Cardioloxía