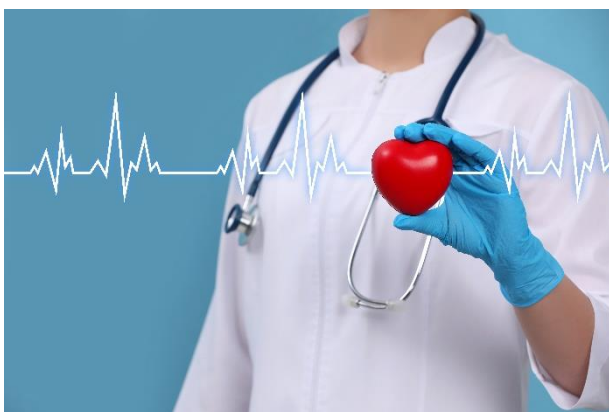


## ¿Qué hacer en una emergencia por falla cardíaca? Pautas y medidas

Una falla cardíaca es una enfermedad crónica y degenerativa del corazón que impide que éste tenga la capacidad suficiente para bombear sangre y, por lo tanto; hacer llegar suficiente oxígeno y nutrientes al resto de los órganos.<sup>1</sup> Se clasifica en:



- **Falla cardíaca crónica:** La enfermedad se va manifestando gradualmente, pero los síntomas se intensifican con el paso del tiempo. Es el tipo de falla más frecuente.<sup>1</sup>
- **Falla cardíaca aguda:** Los síntomas aparecen de forma repentina y son graves desde el principio. Sin embargo, con el tratamiento adecuado, los pacientes pueden mejorar rápidamente.<sup>1</sup>

Una falla cardíaca genera fatiga, debido a que el corazón no puede distribuir la sangre suficiente que necesita el organismo. Además, puede provocar una acumulación de sangre, que puede salir de los vasos sanguíneos y congestionar los pulmones.<sup>1</sup>

### Causas de la falla cardíaca

Haber sufrido un evento cardiovascular puede dejar secuelas, como, por ejemplo, la aparición de una falla cardíaca. Esta puede presentarse tras sufrir:<sup>1</sup>

- Un infarto de miocardio o una angina de pecho.<sup>1</sup>
- Enfermedades del músculo del corazón.<sup>1</sup>
- Enfermedades de las válvulas del corazón.<sup>1</sup>
- Una arritmia, como la fibrilación auricular.<sup>1</sup>

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.

## Síntomas

Pueden variar de una persona a otra, en función del grado de la enfermedad. Los más comunes son:<sup>1</sup>

- Dificultad para respirar.<sup>1</sup>
- Fatiga y cansancio muscular.<sup>1</sup>
- Retención de líquidos e hinchazón en tobillos, piernas y abdomen.<sup>1</sup>
- Pérdida de apetito.<sup>1</sup>
- Confusión, mareos y en algunos casos, pérdida del conocimiento.<sup>1</sup>
- Tos seca.<sup>1</sup>
- Taquicardias y palpitaciones más rápidas de lo normal.<sup>1</sup>
- Poca tolerancia al ejercicio, debido a la fatiga.<sup>1</sup>

## Pautas y medidas ante una emergencia por falla cardíaca

Si ves a una persona sufriendo una falla cardíaca, sigue los siguientes pasos:

- Contacta inmediatamente con los servicios médicos de urgencia o ponte en contacto con los centros médicos cercanos.<sup>2</sup>
- Comprueba si el paciente respira y tiene pulso.<sup>2</sup>
- Inicia la Reanimación Cardiopulmonar (RCP) inmediatamente en caso de que el paciente no respire.<sup>2</sup>
- Si no está inconsciente, pero muestra otros síntomas relacionados con la insuficiencia cardíaca, pídele que se siente y se relaje. Asegúrate de que su ropa esté holgada y pregúntale si consume algún tipo medicamento para el dolor de pecho, si te indica que sí, ayúdale a tomarlo.<sup>2</sup>

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-1195

## ¿Qué no hacer al ayudar a la persona afectada?

En caso de una falla cardíaca, esto es lo que **no** debes hacer si eres testigo de que alguien lo está pasando:<sup>2</sup>

- Asegúrate de no dejar al paciente solo a menos que vayas a pedir ayuda.<sup>2</sup>
- No dejes que la persona te convenza de no contactar con los servicios médicos de urgencia diciéndote que no presenta ningún síntoma.<sup>2</sup>
- No te quedes esperando a que los síntomas desaparezcan.<sup>2</sup>
- No permitas que el paciente tome nada por vía oral a menos que sea recetado para el corazón.<sup>2</sup>



## ¿Cuándo contactar a un profesional médico?

Si crees que el paciente está presentando síntomas asociados a una falla cardíaca, llama de inmediato a los servicios médicos de emergencia. Podría haber muchas otras causas relacionadas con los síntomas, pero es aconsejable dejar que un proveedor de atención médica los diagnostique por ti.<sup>2</sup>

Si ya el paciente ha sufrido falla cardíaca, asegúrate de comunicarte con el médico si:<sup>2</sup>

- Hay la presencia de un nuevo síntoma.<sup>2</sup>
- Sus síntomas actuales han ido empeorando.<sup>2</sup>
- Ha ganado alrededor de cinco libras o más en los últimos días.<sup>2</sup>

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-1195

## ¿Qué otras medidas puedes tomar para prevenir una falla cardíaca?

Ciertos cambios en el estilo de vida suelen mejorar los síntomas de la insuficiencia cardíaca. Incluso pueden impedir que la afección empeore.<sup>3</sup>

### 5 recomendaciones para mejorar la salud de tu corazón:<sup>3</sup>

**#1. No fumes.** Fumar daña los vasos sanguíneos y eleva la presión arterial. También disminuye los niveles de oxígeno en sangre y acelera los latidos del corazón. Dejar de fumar es la mejor forma de reducir el riesgo de tener problemas cardíacos.<sup>3</sup>

**#2. Revisa si tienes hinchazón en las piernas, los tobillos y los pies:** Hazlo todos los días. Llama a tu proveedor de atención médica si la hinchazón empeora.<sup>3</sup>

**#3. Limita el consumo de alcohol:** El alcohol puede interferir con ciertos tratamientos. También debilita el corazón y aumenta el riesgo de tener latidos irregulares.<sup>3</sup>

**#4. Pregunta cuánto líquido puedes beber:** Si tienes una falla cardíaca grave, el proveedor de atención médica puede sugerirte que limites la cantidad de líquidos que debes beber.<sup>3</sup>

**#5. Limita el consumo de sal:** Demasiada sal, también llamada sodio, puede hacer que el cuerpo retenga agua. Esto se conoce como retención de líquidos y hace que el corazón se esfuerce más. Los síntomas incluyen falta de aire e hinchazón de piernas, tobillos y pies. Pregunta a tu proveedor de



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.

atención médica si debes seguir una dieta sin sal o con bajo contenido de sal. Recuerda que los alimentos preparados ya tienen sal.<sup>3</sup>

Nunca es demasiado tarde para hacer cambios saludables en tu estilo de vida, como dejar de fumar, reducir el consumo de sal y comer alimentos saludables. Estos cambios pueden ayudar a impedir que una falla cardíaca se produzca o empeore.<sup>3</sup>

¡Sigue estas recomendaciones y muévete por tu salud!

### Referencias:

1. Cardio Alianza. ¿Qué es la insuficiencia cardíaca? [Consultado el 17 de enero del 2024]. Disponible en: <https://cardioalianza.org/las-enfermedades-cardiovasculares/insuficiencia-cardiaca/>
2. First Aid For Free. Primeros auxilios para la insuficiencia cardíaca. (Revisado 30 mayo 2023). [Consultado el 17 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.firstaidforfree.com/first-aid-for-heart-failure/>
3. Mayo Clinic. Insuficiencia cardíaca. [Consultado el 17 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-failure/diagnosis-treatment/drc-20373148>

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-1195