

# Control de la Insuficiencia Cardíaca y Prevención de Hospitalizaciones



## ¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

La insuficiencia cardíaca es una afección para toda la vida en la que el músculo cardíaco no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades de sangre y oxígeno del organismo. Entre los síntomas de insuficiencia cardíaca, se pueden incluir los siguientes<sup>1</sup>:

- Dificultad para respirar cuando realiza alguna actividad o cuando está acostado
- Agotamiento y debilidad
- Hinchazón en las piernas, los tobillos y los pies
- Latidos cardíacos rápidos o irregulares
- Capacidad reducida para hacer ejercicio
- Sibilancias
- Tos que no desaparece o tos con una mucosidad blanca o rosada con manchas de sangre<sup>2</sup>

## Recordatorios para Mantenerse Sano

La insuficiencia cardíaca se puede controlar mediante los siguientes hábitos saludables:

- Mantener una dieta saludable
- Aumentar la cantidad de actividad física que realiza
- Tomarse los medicamentos a tiempo, según las indicaciones del médico
- Practicar el cuidado personal
- Mantener un peso saludable
- No fumar
- Reducir el consumo de alcohol
- Mantener controlados los niveles de azúcar en la sangre
- Seguir las indicaciones del médico

## En esta visita, su médico puede realizar lo siguiente:

- Determinar por qué lo hospitalizaron.
- Diagnosticar cualquier problema de salud nuevo y reevaluar las afecciones existentes.
- Revisar los medicamentos nuevos y antiguos.
- Resurtir los medicamentos, en caso de ser necesario.
- Responder a cualquiera de sus preguntas relacionadas con la salud.
- Hablar con usted sobre su salud y plan de tratamiento.

## Recuperación de su Mejor Estado de Salud

Después de una visita al hospital o a la sala de emergencias (ER), la recuperación puede ser un desafío. Existen muchas cosas que puede hacer para gestionar su recuperación. Lo más importante es programar una visita de seguimiento con su médico dentro de los siete días posteriores a una visita al hospital o a la ER, a menos que se indique otro momento.

*Debe asistir una visita de seguimiento con su médico de cuidado primario dentro de los siete días siguientes a ser dado de alta del hospital. Su equipo clínico intentará llamarlo o comunicarse con usted después de que le den de alta para ayudarlo a programar esta visita. Es útil llevar una lista de todos los medicamentos que se administra actualmente y la documentación de alta hospitalaria a su visita de seguimiento.*

## Estamos aquí para ayudar

Es posible que su médico le recetara nuevos medicamentos, un tratamiento de seguimiento o que le animara a hacer cambios en su estilo de vida. Queremos ayudarlo a abordar estos cambios durante su recuperación y más allá. **Nuestro equipo de administración de cuidados tiene recursos que pueden ayudarlo a alcanzar sus objetivos de salud.**

Después de la visita a la ER u hospitalización, su administrador de cuidados puede ayudarlo con muchos aspectos, incluida la programación de sus citas de seguimiento y asistencia de transporte. También puede ayudarlo a realizar un seguimiento de sus medicamentos y a controlar varias afecciones. Las consultas anuales de bienestar, consultas virtuales y las oportunidades de administración de cuidado digital que tiene su administrador de cuidados están disponibles previa solicitud.

**Para obtener más información o para registrarse en nuestro programa de Control de Casos, llámenos al 1-877-617-0390 (TTY: 1-877-617-0392).**

<sup>1</sup><https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/what-is-heart-failure>

<sup>2</sup><https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-failure/symptoms-causes/syc-20373142>