

El Fallo Cardíaco Congestivo (conocido como **CHF**, por sus siglas en inglés) es cuando el corazón disminuye su capacidad de bombear suficiente sangre. Puede afectar uno o ambos lados del corazón.

Esta disminución en fuerza provoca que la sangre se mueva más lentamente a través del cuerpo, causando que el oxígeno y los nutrientes no llenen las demandas del cuerpo. Las causas más comunes de CHF son la enfermedad arterial coronaria, presión arterial alta y la diabetes.



PARA MÁS INFORMACIÓN, hable con su médico o llámanos al centro de **Servicios al Beneficiario** al:

1-844-336-3331
(LIBRE DE CARGOS)

787-999-4411
TTY (AUDIO IMPEDIDOS)

LUNES A VIERNES DE 7:00 A.M. A 7:00 P.M.

También puedes comunicarte las 24 horas, los 7 días de la semana a la línea de consultoría médica

HACIENDO CONTACTO:
1-844-337-3332
(LIBRE DE CARGOS)

PLANVITALPR.COM

TTY: 711
(servicio sólo para sordos y audio impedidos)

MUHG-HEP-BRO-001-022619-S



MUH-PD-MMMH-15



Fallo Cardíaco Congestivo (CHF)



DATOS ESTADÍSTICOS SOBRE CHF

- Es más común en hombres entre las edades de 40 a 75 años.
- El CHF es más frecuente en personas mayores de 65 años.
- 30% a 40% de las personas con la condición son hospitalizados 1 vez al año o más.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE CHF?

- Aumento de peso en poco tiempo, que puede ser por retención de líquido (2 libras o más en una semana)
- Incapacidad para dormir
- Dificultad para respirar
- Confusión
- Mareos
- Dolor de pecho
- Falta de aire

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE CHF?

Las causas más comunes de CHF son:

- Hipertensión
- Diabetes
- Enfermedad de las arterias coronarias
- Consumo de alcohol
- Problemas de tiroides
- Enfermedades de las válvulas del corazón
- Obesidad
- Fumar
- Factores nutricionales

PRUEBAS Y TRATAMIENTOS

Existen varias pruebas para evaluar la función del corazón:

- Pruebas de sangre – éstas identifican cómo están los niveles de diferentes químicos en tu sistema.
- Electrocardiograma (EKG) – registro gráfico de la actividad eléctrica del corazón.
- Ecocardiograma- estudio de la anatomía y función del corazón a través de imágenes en movimiento.
- Radiografía de pecho.
- Toma de presión arterial.

Al momento, no existe una cura para el fallo cardíaco congestivo. Sin embargo, las personas con CHF pueden vivir vidas activas si se les diagnostica temprano y siguen sus planes de tratamiento.

Para la mayoría de las personas con la condición, el tratamiento incluye medicamentos para:

- Disminuir los síntomas
- Atrasar el progreso de la condición
- Mejorar la capacidad de actividad física
- Mejorar la calidad de vida

Recuerda tomar los medicamentos según las recomendaciones del médico. Si tienes dudas de cómo tomártelos, pregúntale a tu médico.

CONTROL Y PREVENCIÓN

En la prevención está la clave. Hacer cambios en tu estilo de vida también contribuyen al manejo saludable de CHF:

- Limita la cantidad de sodio diaria a no más de 2,400 mg.
- Realiza por lo menos 30 minutos de actividad física, siempre consultando con tu médico qué tipo de actividad física puedes hacer.
- Lleva una dieta baja en grasa y rica en granos, frutas, vegetales, fibra, calcio, magnesio y potasio.
- Reduce la cantidad de alcohol que consumes.
- Controla tu presión arterial, niveles de colesterol y, si eres diabético, controla tus niveles de azúcar en la sangre.
- Limita tu consumo de líquidos para evitar hinchazón.
- Péstate todos los días para poder detectar si hay acumulación de líquido.
- Deja de fumar.

