

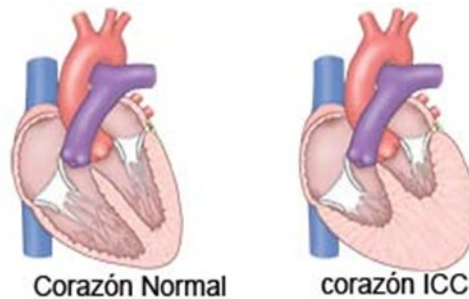
# Insuficiencia Cardíaca Congestiva

La insuficiencia cardíaca congestiva (ICC) es la causa principal de la enfermedad cardiovascular y muertes, con aproximadamente 5 millones de casos en los Estados Unidos. La insuficiencia cardíaca resulta en la reducción eficaz de los latidos del corazón en los dos canales inferiores, con menos sangre circulando en los tejidos del cuerpo, congestión en los pulmones, inflamación de los tobillos, dolor abdominal, ascitis (acumulación de líquido en la cavidad peritoneal, causando hinchazón abdominal), congestión hepática, distensión de la vena yugular, y dificultad en respirar. La insuficiencia cardíaca se puede clasificar en 4 etapas:

- **Etapa A – Síntomas leves y sin limitación en actividad física**
- **Etapa B – Enfermedad del corazón sin señales o síntomas de la insuficiencia cardíaca**
- **Etapa C – Señales y síntomas de insuficiencia cardíaca estructural**
- **Etapa D – Insuficiencia cardíaca inmanejable que requiere intervenciones especializadas**

## ¿Que causa la insuficiencia cardíaca?

- Enfermedad de la arteria coronaria
- Presión arterial alta
- Trayectoria de ataques al corazón
- Historia de cardiomiopatía
- Enfermedad del pulmón como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Anemia severa
- Abuso de alcohol
- Trastorno de las válvulas del corazón
- Medicamentos:
  - Medicinas sin esteroideo anti-inflamatorias – Ibuprofen y Naproxen
  - Medicamentos diabéticos – Rosiglitazone (Avandia) o pioglitazone (Actos)
  - Bloqueadores de los canales de calcio – Norvasc
- Causas desconocidas (idiopática), como la recuperación después de la miocarditis
- Causas menos comunes incluyen infecciones virales, rigidez del musculo del corazón, trastorno de la tiroides, y trastornos del ritmo del corazón.



# Insuficiencia Cardíaca Congestiva

## Síntomas de ICC

You may not have any symptoms of heart failure, or the symptoms may range from mild to severe. Symptoms can be constant or can come and go.

- Falta de aire
- Fatiga
- Edema en las piernas, tobillos, y pies
- Habilidad reducida para hacer ejercicios
- Aumento de peso de retención de fluido repentino
- Dolor en el pecho/angina
- Mareos
- Latidos rápidos o irregulares
- Hinchazón del abdomen (ascitis)
- Pulmones congestionados

## ICC y Nutrición

### Sodio

El sodio causa un aumento en la acumulación de líquido en los tejidos del cuerpo. A causa que las personas con ICC retienen un exceso de líquido frecuentemente, ellos se vuelven muy sensitivos a cuanto sodio y agua pueden consumir. La restricción de sal y liquido es recomendado a menudo a causa de la tendencia de líquido acumulado en los pulmones y tejidos cercanos. El sodio se encuentra en una variedad de formas aparte de la sal. Estas incluyen el glutamato mono-sódico (MSG), levadura en polvo, bicarbonato de sodio, nitrato de sodio, y citrato de sodio. Para aquellos con ICC se les recomienda un consumo de menos de 2 gramos (2000 miligramos) de sodio por día. Seleccione alimentos con 140 miligramos de sodio o menos por porción. La tabla de abajo puede ayudarle a tomar decisiones bajas en sodio.

### Consejos para Bajar el Sodio en su Dieta

<b>Elija más seguido</b>	<b>Elija menos</b>
Vegetales frescos, congelados o enlatados "sin sal añadida"	Tripas e intestinos de cerdo, y costillas procesadas y saladas.
Aves frescas, pescados, y carnes magras	Carnes curadas o ahumadas como el tocino, embutidos, jamón y chorizo
Frutas frescas	Suero de la leche
Granos integrales	Quesos y quesos para untar (cream cheese)
Pistachos, semillas de girasol, germen de trigo, semillas de sésamo/ajonjolí (sin sal)	Alimentos curtidos como arenque, pepinillos, aceitunas, y col fermentado (chucrut)
Nueces como las almendras, castaños, nogal (sin sal)	Papas fritas saladas, pretzels, cortezas de cerdo
Hierbas y condimentos sin sal como Mrs. Dash	Salsa de soya, salsa para carnes, aderezos, cubitos de caldo, y mono-sodio glutamato, sopas enlatadas, vegetales enlatados, y comidas preparadas al menos que sean bajas en sodio.

# Insuficiencia Cardíaca Congestiva

## Como leer las etiquetas nutricionales de los alimentos

Es importante leer la etiqueta nutricional para determinar que tanto está comiendo de un cierto nutriente. Primero vea el tamaño de la porción. Todas las cantidades se refieren a esa cantidad de comida. Si usted come más, usted tendría que incrementar la cantidad por porción de ese alimento. Si come menos, usted debe de reducir la cantidad por porción de ese alimento. Un alimento que contiene 140 mg de sodio o menos, es considerado bajo en sodio. También puede referirse al porcentaje del valor diario (% Daily Value). Un valor menos de 5% indica una cantidad pequeña de ese nutriente. Un valor mayor de 20% indica una cantidad grande. Respecto al sodio, elija alimentos de o cerca de 5% de valor diario.

La porción que aparece equivale a 1 taza. Si come dos porciones, la cantidad se dobla.

Una porción tiene 660 miligramos de sodio, lo cual es alto.

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Datos de Nutrición</b>	
Serving Size: 1 cup (228g)	
Servings Per Container: 2	
Tamaño por ración: 1 taza (228 g)	
Ración por Envase: 2	
Amount Per Serving/Cantidad por Ración	
Calories: 260	Calories from Fat: 120
Calorías: 260	Calorías de Grasa: 120
% Daily Value*/% Valor Diario*	
<b>Total Fat/Grasa Total</b> 13g	20%
Saturated Fat/Grasa Saturada 5g	25%
Trans Fat/Grasa Trans 2g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 30mg	10%
<b>Sodium/Sodio</b> 660mg	28%
<b>Total Carbohydrate/Carbohidrato Total</b> 31g	10%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g	0%
Sugars/Azúcares 5g	
<b>Protein/Proteínas</b> 5g	
Vitamin A/Vitamina A	4%
Vitamin C/Vitamina C	2%
Calcium/Calcio	15%
Iron/Hierro	4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías.	

Este paquete tiene dos porciones de 1 taza.

Una porción tiene el 28% del valor diario de sodio.

- 5% o menos, es bajo.
- 20% o más, es alto.

Esta etiqueta de alimentos indica que contiene un valor diario de sodio del 28%, lo cual es alto.

# Insuficiencia Cardíaca Congestiva

Cuando elija productos bajos en sodio, es muy beneficioso entender los términos diferentes en los datos nutricionales. Debajo hay términos comunes asociados con sodio.

Termino	Definición
Libre de sodio	Menos de 5 mg de sodio por porción
Muy bajo en sodio	35 mg o menos de sodio por porción
Bajo en sodio	140 mg o menos de sodio por porción
Sodio reducido	Al menos 25% menos sodio que el producto original
No sal agregada/sin sal	Sal fue agregada durante el proceso, no es necesariamente libre de sodio.

## ¿Que son los fluidos?

Los fluidos no solo son líquidos. Estos también son alimentos que son líquidos en temperatura ambiental o tienen un alto contenido de fluido, como las paletas, sopas, helados, yogur, pudín, y gelatina. Comer o tomar mucho fluido puede hacer que su corazón trabaje más fuerte. Mucho fluido puede causar falta de aire, falta de apetito, y subir de peso causado por inflamación y edema. Su doctor le puede pedir que siga una restricción de fluidos, lo cual varía de 1-2 litros (1000-2000 ml) por día, o 33-67 oz por día, dependiendo en la severidad de ICC.

## Grasas y Cholesterol

Una dieta alta en grasa saturada y colesterol puede empeorar problemas del corazón.

Siga estos consejos para reducir el consumo de grasa saturada y colesterol:

- Evite cortes grasosos de carnes, como las hamburguesas altas en grasa y cortes de carnes
- Corte la grasa visible de las carnes y quite la piel de las aves antes de cocinar
- Coma más pescados que carnes rojas
- Ase, hornee, cocine a la parrilla, hierva o cocine el vapor en vez de freír
- Use leche y productos lácteos bajos en grasa, seleccione quesos bajos en sodio y grasa
- Elija panes y cereales de granos integrales
- Use cantidades pequeñas de aceite de canola o aceite de oliva en vez de grasa solidas cuando cocine
- Limite las grasas añadidas como la mantequillas y crema agria (sour cream)

# Insuficiencia Cardíaca Congestiva

---

## Cuando Coma Fuera de Casa

No tenga miedo de comer en restaurantes. Uno aún puede limitar el consumo de sodio, colesterol, y grasas saturadas mientras se come fuera de casa. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudarle a elegir mejores opciones saludables:

- Evite los restaurantes de comida rápida
- Pida comidas que sean preparadas horneadas, asadas, o a la parrilla y sin aceite extra
- No añada sal a las comidas preparadas
- Limite los condimentos
- Pregunte por los aderezos y salsas aparte, o a un lado
- Pregunte por un contenedor para llevar, así se puede llevar la mitad de su comida y no tiene que terminar todo lo de su plato.

## Cambios de Estilo de Vida

Cambios simples en su rutina diaria puede reducir todos los factores de riesgos de ICC.

- Coma una dieta saludable para el corazón, la cual es
  - Rica en frutas y vegetales
  - La mayoría de granos integrales, carnes desgrasadas, pescados y aves, nueces y frijoles
  - Alta en fibra, baja-moderada en grasa, y baja en sodio
- Manténgase físicamente activo, todos los días
  - La actividad aeróbica moderada ayuda a mantener el resto de su cuerpo saludable y condicionado, reduciendo las demandas en el musculo de su corazón
  - Alcance un objetivo de al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado-intenso por semana
- Mantenga su peso
- Deje de fumar
  - El fumar daña sus vasos sanguíneos, incrementa la presión, y reduce la cantidad de oxígeno en su sangre.
- Limite el consumo de alcohol
  - Tomar mucho alcohol puede elevar su presión y producir latidos del corazón irregulares. El consumo excesivo de alcohol contribuye a la obesidad, alcoholismo, y hasta suicidios.

