

Insuficiencia Cardíaca Congestiva

Descripción General

La insuficiencia cardíaca congestiva (ICC) es la principal causa de enfermedad cardiovascular y muertes relacionadas con casi 5 millones de casos en los Estados Unidos. La ICC se caracteriza por un deterioro progresivo de la función ventricular izquierda, menos circulación de sangre a los tejidos corporales, fatiga, falta de aliento y congestión. Cuando el corazón no puede bombear la sangre de manera efectiva a todo el cuerpo, nuestros tejidos quedan privados de oxígeno y nutrientes. A medida que la ICC avanza a etapas avanzadas, los riñones responden indicando al cuerpo que retenga líquidos y sodio para aumentar el volumen de sangre. La acumulación de líquido causa hinchazón, generalmente en las manos o los pies (edema) o en el abdomen (ascitis). La acumulación de líquido también puede ocurrir en los pulmones y el corazón, que pueden ser fatales sin tratamiento.

Factores de Riesgo

- Enfermedad Coronaria (EC)
- Historia de miocardiopatía
- Enfermedad pulmonar, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Medicamentos
- Causas desconocidas (idiopáticas)
- Ataque cardíaco previo
- Anemia severa
- Abuso de alcohol
- Trastornos de las válvulas cardíacas
- Arritmias
- Presión arterial alta (hipertensión)

Síntomas

Es posible que no tenga ningún síntoma de insuficiencia cardíaca o que los síntomas varíen de leves a graves. Los síntomas pueden ser constantes o pueden ir y venir.

- Falta de aliento
- Fatiga
- Edema en piernas, tobillos y pies
- Capacidad reducida para hacer ejercicio
- Aumento repentino de peso por la retención de líquidos
- Dolor en el pecho/angina
- Mareos
- Latidos cardíacos rápidos o irregulares
- Hinchazón del abdomen (ascitis)
- Confusión mental, pérdida de memoria

Nutrición y ICC

Las modificaciones en el estilo de vida, como el ejercicio regular y una dieta saludable para el corazón, pueden mejorar su calidad de vida y ayudar a controlar el estrés y el peso. Dichos cambios ayudan a prevenir o manejar condiciones coexistentes como la presión arterial alta, la diabetes y la obesidad. Se ha demostrado que mantener un estilo de vida saludable ayuda a reducir los niveles de colesterol y mejora la calidad de vida en general. Consulte a su equipo médico o un dietista registrado antes de implementar una rutina de ejercicios para evitar exacerbar las afecciones cardíacas.

Sodio

El sodio causa un aumento en la acumulación de líquido en los tejidos del cuerpo. Debido a que las personas con ICC a menudo retienen el exceso de líquido, se vuelven muy sensibles a la cantidad de sodio y agua que pueden consumir. Con frecuencia, se recomienda restringir la sal y el líquido debido a la tendencia a que el líquido se acumule en los pulmones y los tejidos

Insuficiencia Cardíaca Congestiva

circundantes. Reducir la ingesta de sodio también puede ayudar a disminuir la presión arterial y reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

El sodio se puede encontrar en una variedad de formas además de la sal. Revise las etiquetas de los alimentos para ver lo siguiente: glutamato monosódico (MSG), polvo para hornear, bicarbonato de sodio, nitrato de sodio y citrato de sodio.

Incluir Alimentos Bajos en Sodio:

- **Carnes:** Carnes frescas o congeladas sin empanar; Huevos
- **Verduras:** Verduras frescas o congeladas; Verduras enlatadas sin sal añadida
- **Almidones:** Magdalenas inglesas; Bagels; Pasta simple; Tallarines; Arroz; Cereales calientes cocidos; Galletas sin sal
- **Grasas:** Aceites vegetales (por ejemplo, canola, oliva); Mantequilla sin sal
- **Condimentos:** Ajo fresco o ajo en polvo (no sal de ajo); Cebolla fresca o polvo de cebolla (no sal de cebolla); Pimienta negra; Jugo de limón; Vinagre

Evitar Alimentos Altos en Sodio:

- **Carnes:** Carnes procesadas (pepperoni, bolonga, salami, pastrami, jamón, pavo, carne en conserva); Chorizo; Salchichas; Carnes empanadas (nuggets de pollo, palitos de pescado); Carnes enlatadas (*spam*); Carnes ahumadas o curadas (sal de cerdo, tocino); Lox y arenque
- **Lácteos:** Leche cultivada; Pastas de queso procesado (*Cheez Whiz*); Queso procesado (*Velveeta*, queso americano, queso nacho)
- **Verduras:** Verduras enlatadas regulares y jugos de verduras; Pepinillos; Relish; Olivos; Pepperoni; Chucrut
- **Almidones:** Galletas; Mezclas para preparar (panqueques, magdalenas, pan de maíz); Mezclas de arroces con sazón; Fideos o papas sazonadas (*Rice-a-Roni*, macarrones con queso); Mezclas de empanar (migas de pan sazonadas, *Shake'n' Bake*); Snacks (papas fritas, chips de maíz, pretzels, chicharrones, galletas, tortillas, nueces, palomitas de maíz, semillas de girasol)
- **Grasas:** Bacon; Carne de cerdo salada; Aderezos comerciales para ensaladas
- **Condimentos:** Sal de mesa; Condimentos (sal de ajo, sal de cebolla, sal de apio); Ablandador de carnes; Cubitos de caldo; Potenciadores del sabor; Condimentos (salsa BBQ, salsa para carnes, salsa de soja, salsa teriyaki, salsa de ostras, salsa de tomate)
- **Alimentos Procesados:** Sopas Enlatadas; Alimentos preparados congelados; Comidas rápidas

Líquidos

Las personas con ICC deben realizar un seguimiento de su ingesta de líquidos, ya que puede ejercer una mayor presión sobre el corazón, obligándolo a trabajar más. Demasiado líquido en el cuerpo puede causar dificultad para respirar, falta de apetito y aumento de peso debido a edema e hinchazón. Hable con su proveedor de atención médica o dietista registrado acerca de la cantidad de líquido que debe beber por día, ya que puede requerir una restricción de líquidos según la gravedad de la ICC. Es importante tener en cuenta que los líquidos no sólo se refieren a líquidos. Los alimentos que son líquidos a temperatura ambiente, o tienen un alto contenido de líquido, como paletas, sopas, helados, yogures, pudines y gelatina también se consideran líquidos.

Insuficiencia Cardíaca Congestiva

Consejos para Manejar la Sed:

- Limite los alimentos altos en sal.
- Use vasos más pequeños para beber.
- Beba porciones pequeñas durante el día, en lugar de porciones grandes de una sola vez.
- Haga cubitos de hielo de sus bebidas favoritas para chupar. De esta manera tomará menos líquido.
- Congele uvas y cómalas durante todo el día como una de sus porciones de frutas.
- Las bebidas frías sacian la sed mejor que las tibias.
- Chupe caramelos duros sin azúcar o mastique chicle sin azúcar.
- Agregue jugo de limón al agua o hielo. El sabor amargo puede ayudar a calmar la sed.
- Cepille los dientes con frecuencia. Es importante mantener la higiene bucal.

Grasas y Colesterol

Una dieta alta en grasas saturadas, grasas trans y colesterol es uno de los mayores factores de riesgo para enfermedades del corazón. Los alimentos que contienen grasas saturadas y colesterol provienen de fuentes animales como carne, pollo y productos lácteos. Los niveles altos de colesterol en la sangre finalmente conducen a una afección llamada aterosclerosis, una acumulación de placa en las arterias que puede provocar un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Comer una dieta que enfatice verduras, frutas, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa se asocia con mejores resultados y una mejor calidad de vida.

Alimentos Recomendados:

- **Proteína:** Cortes magros (por ejemplo, lomo, pierna, bife); hamburguesa extra magra (97% magra); Carnes sin grasa; Aves sin piel; Pescado (por ejemplo, atún, salmón, caballa)
- **Productos lácteos:** Leche baja en grasa (1%) o sin grasa; Yogur bajo en grasa o sin grasa; Queso con 15 a 20% de grasa o menos; Claras de huevo
- **Vegetales:** Apunte a 3-5 porciones por día de una variedad de vegetales frescos, congelados o enlatados sin grasa, salsa o sal agregadas
- **Frutas:** Apunte a 2-4 porciones por día de una variedad de frutas frescas, congeladas o enlatadas
- **Granos:** Panes integrales y cereales; Pasta de trigo integral; Arroz integral o salvaje; Harina de avena; Salvado de avena
- **Grasas y aceites:** Aceite de canola, de oliva o de cacahuete; Aceites vegetales (por ejemplo, aceite de cártamo, girasol, sésamo, soja); Margarinas sin grasas trans (por ejemplo, Benecol, Promise Activ, Smart Balance); Mantecas de nueces y frutos secos (por ejemplo, mantequilla de almendras, mantequilla de maní); Aguacates; Linaza molida, aceite de linaza; Soja; Nueces; Semillas



Insuficiencia Cardíaca Congestiva

Limitar estos Alimentos:

- **Proteínas:** Cortes de carne con alto contenido de grasa (costillas, filete T-bone, carne molida regular, tocino, salchicha); Fiambres como Salami; Bolonia; Perros calientes; Carne de órganos (hígado, cerebro, mollejas); Aves con piel; Carne, pollo o pescado fritos
- **Productos lácteos:** Leche entera, 2% de leche; Yogur entero; Helado; Queso, queso crema, requesón; Crema agria; Mantequilla; Helado; Yemas de huevo
- **Vegetales:** Vegetales que están fritos o preparados con mantequilla, queso o salsas de crema
- **Frutas:** Frutas servidas con mantequilla o crema
- **Grasas y aceites:** Aceite de coco, de palma o de almendra; Margarina en tubo; Manteca de cerdo; Grasa de tocino; Aderezos para ensaladas
- **Otros alimentos:** Productos horneados (donuts, galletas, panecillos, croissants, pasteles, tartas, galletas); Papas fritas; Mezcla de aperitivos; Palomitas de maíz con mantequilla; Chocolate

Fibra

Las dietas que son altas en fibra se han relacionado con un menor riesgo de enfermedad cardíaca y comorbilidades relacionadas, como la obesidad y la diabetes. La fibra es un tipo de carbohidrato que el cuerpo no puede digerir, pero es esencial para mantener una buena salud. La fibra no solo ayuda a regular el azúcar en la sangre y la digestión, sino que también desempeña un papel crucial en la reducción de los niveles de colesterol. Hay dos formas de fibra, fibra soluble y fibra insoluble y cada una tiene beneficios importantes pero distinguibles.

La fibra soluble reduce directamente los niveles de colesterol al unirse a ella y excretarla en las heces. Debido a que la fibra no puede ser absorbida, se evita que el colesterol unido sea absorbido y usado por el cuerpo, por lo tanto, el colesterol total del cuerpo se reduce. Fuentes de alimentos incluyen avena, guisantes, frijoles, manzanas, frutas cítricas, zanahorias, cebada y psyllium.

La fibra insoluble no tiene un efecto directo sobre el colesterol, sin embargo, sigue siendo un aspecto importante de la dieta. La fibra insoluble actúa como un agente de carga para ayudar a mover los alimentos a través de su sistema digestivo para promover la regularidad intestinal y prevenir el estreñimiento. Fuentes de fibra insoluble incluyen harina de trigo integral, salvado de trigo, semillas de lino, semillas de chía, verduras de hoja verde y vegetales como la coliflor, judías verdes y papas.

Comer Afuera

No tenga miedo de comer en restaurantes. Puede limitar el sodio, el colesterol y las grasas saturadas cuando come fuera de su casa.

Consejos:

- Evite los restaurantes de comida rápida.
- Solicite que los alimentos se preparen horneando, asando a la parrilla y sin aceite adicional.
- No agregue sal a los alimentos preparados.
- Limite los condimentos, como el ketchup, la salsa de soja o la salsa BBQ.
- Pida aderezos y salsas por separado.

Insuficiencia Cardíaca Congestiva

Consejos Para Leer la Etiqueta de los Alimentos

1. Verifique el contenido de sodio en la etiqueta de información nutricional. Un valor diario (DV) del 20% o superior significa que el alimento es alto en sodio. Un DV de 5% o menos significa que es bajo en sodio.
2. Términos comunes asociados con el sodio para buscar en las etiquetas de los alimentos:
 - **Sin 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 un 25% menos de sodio que el producto original.
 - **Sin sal agregada / Sin sal:** No se agregó sal durante el procesamiento, no necesariamente sin sodio.
3. Elija alimentos que sean bajos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol. Un DV de 5% o menos se considera bajo.
4. Busque alimentos que contengan fibra para ayudar a reducir los niveles de colesterol. Un VD del 20% o alimentos que contengan al menos 5 gramos por porción se consideran altos en fibra.

Ejemplo de una etiqueta de Macarrones con Queso

Datos Nutricionales	
Tamaño por Ración 1 taza (228g)	
Porciones en el paquete 2	
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de Grasa 110
% Valor Diario*	
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Acido Graso Trans 1.5g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Limite estos Nutrientes

Consuma mucho de estos

Nota al Pie

Guía Rápida para el % VD

5% o menos es bajo

20% o más es alto

Recomendaciones Nutricionales y de Estilo de Vida

- Coma una dieta saludable que incluya verduras, frutas, granos integrales y legumbres.
- Evite comer alimentos con alto contenido de grasas saturadas, grasas trans y colesterol.
- Trate de comer pescado dos veces por semana para aumentar su ingesta de ácidos grasos omega-3.
- Limite la ingesta de sodio cocinando en casa cuando sea posible y la ingesta de alimentos procesados y preenvasados.
- Use especias y hierbas para condimentar en lugar de sal.
- Enjuague las verduras, los frijoles, las carnes y el pescado enlatados en agua antes de comerlos para reducir el contenido de sodio.
- Aumente su ingesta de fibra para ayudar a disminuir los niveles de colesterol. Debe aspirar a 25-35 gramos de fibra por día.
- Hornee, ase, ase a la parrilla, hierva o cocine al vapor los alimentos en lugar de freírlos.
- Mantenga un peso saludable. Hable con su dietista registrado si el ejercicio es apropiado para usted.
- Limite el consumo de alcohol a 1 bebida por día para las mujeres y 2 bebidas por día para los hombres. El consumo excesivo de alcohol contribuye a la hipertensión arterial, los latidos cardíacos irregulares y la obesidad.
- Deje de fumar. Fumar daña sus vasos sanguíneos, aumenta la presión arterial y reduce la cantidad de oxígeno en su sangre.

Actualizado en Febrero de 2019.