



# Mujeres viviendo con una falla cardíaca



## Obtenga el cuidado de salud que usted necesita

Si usted ha estado viviendo por un tiempo con una falla cardíaca (es decir, una falla del corazón, también conocida como “insuficiencia cardíaca”) probablemente sabe que este problema de salud puede causar problemas graves. También es más probable que empeore con el tiempo.

**La buena noticia es que puede tomar medidas para apoyarse a usted misma y asegurarse de que esté recibiendo el tratamiento que necesita para estar lo más sana posible.**

### Las mujeres y la falla cardíaca

En el año 2018, más de la mitad de todas las muertes relacionadas con una falla cardíaca en Estados Unidos afectaron a mujeres.<sup>1</sup> Sin embargo, las mujeres con una falla cardíaca tienen menos probabilidad que los hombres de recibir el cuidado médico y tratamiento adecuados.



<sup>1</sup> [ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0000000000000950](https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000950) (en inglés)

# Apoye y proteja su propia salud

## Aprenda sobre sus opciones de tratamiento.

No hay cura para la falla cardíaca, pero usted puede controlarla con cambios en su estilo de vida y diferentes tipos de medicamentos que pueden ayudar a su corazón a bombear la sangre. El tratamiento puede también incluir dispositivos médicos y terapias que ayuden al corazón a latir a un ritmo constante, como por ejemplo:

- **Desfibrilador cardioversor implantable (ICD, por sus siglas en inglés)**, que ayuda a que el latido del corazón vuelva a un ritmo normal en caso de que llegue a estar peligrosamente rápido
- **Terapia de resincronización cardíaca con desfibrilador (CRT-D, por sus siglas en inglés)**, que ayuda a los dos lados de su corazón a latir al mismo tiempo, y que puede normalizar el latido de su corazón en caso de que se vuelva peligrosamente rápido

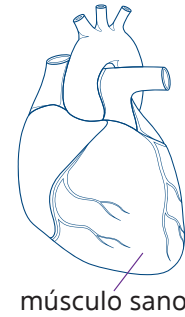
Si usted tiene una falla cardíaca avanzada y ningún tratamiento está funcionando, es posible que necesite un trasplante de corazón.

## Haga preguntas a su doctor para ayudar a asegurarse de que está obteniendo el cuidado médico que usted necesita.

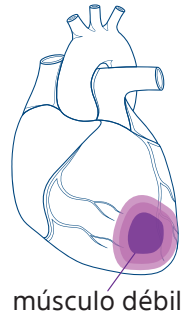
Por ejemplo:

- ¿Por qué recomienda mi actual plan de tratamiento?
- ¿Hay otros medicamentos, dietas o actividades que podrían ayudarme?
- ¿Puede hablarme sobre la terapia de resincronización cardíaca con desfibrilador? ¿Es esa una opción para mí?
- ¿Y qué puede decirme sobre el desfibrilador cardioversor implantable?
- ¿Cumpló con los requisitos para participar en un ensayo clínico?

Corazón sano



Falla cardíaca



La falla cardíaca se presenta cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre al resto del cuerpo. Esto generalmente ocurre debido a que el músculo de su corazón está débil.

**Cumpla con todas las visitas médicas.** Sin embargo, recuerde que usted tiene derecho a recibir cuidado de salud de un médico en quien confíe, alguien que tome sus síntomas seriamente, que escuche sus opiniones y que responda a todas sus preguntas.

Si se siente insegura sobre su cuidado de salud, pida una segunda opinión de otro médico.

**Haga que su propia salud sea una prioridad.** Las mujeres a menudo ejercen el papel de cuidadoras. Sin embargo, es importante cuidarse a sí misma también, por ejemplo, llamando a su médico si usted tiene un nuevo síntoma o si hay algo que no se siente bien.

**Si no se siente cómoda hablando en inglés con su médico, enfermera o profesional de salud, hágalo saber.** Muchos centros médicos están obligados por ley a ofrecer servicios de ayuda de idiomas sin costo (como por ejemplo, traductores orales o traducción por escrito).

**Lleve a un familiar o amigo con usted a sus visitas médicas.** Ellos pueden ofrecer apoyo emocional, ayudarle a hacer preguntas y tomar notas para que usted recuerde información importante.

**Pídale a su médico que le recomiende un grupo de apoyo para personas con problemas del corazón.** Es posible que le resulte útil hablar con otras personas que estén pasando por lo mismo que usted.

