

Insuficiencia cardiaca: Conceptos básicos de prevención



Gregorio A. Cortés-Soto, MD

Principal Oficial Médico
MSO Puerto Rico, Inc.

La insuficiencia cardiaca es un cuadro en el cual el corazón no puede bombear suficiente sangre a todo el cuerpo. Esto no significa que el corazón se haya detenido o que esté por dejar de funcionar, sino indica que el no puede bombear la sangre como debería hacerlo.

El debilitamiento de la capacidad de bombeo del corazón provoca:

- Acumulación de sangre y líquidos en los pulmones;
- Edema en los pies, los tobillos y las piernas; y
- Cansancio y falta de aire.

Causas y tratamiento

Las principales causas de insuficiencia cardiaca son la enfermedad arterial coronaria, la hipertensión arterial y la diabetes. La terapia incluye tratar la causa subyacente de la insuficiencia cardiaca mediante medicamentos y con un trasplante del corazón cuando todas las demás alternativas fallan. La insuficiencia cardiaca es una condición seria que afecta a cerca de 5 millones de personas en los Estados Unidos y ocasiona unas 300 mil muertes anuales.

Prevención

Si bien la mayoría de los escritos se han enfocado en el tratamiento de la insuficiencia cardiaca, la realidad es que lo más importante es la prevención.

¿Cómo logramos prevenirla?

La opción principal y más importante es evitando que nuestros pacientes lleguen a desarrollar problemas coronarios, hipertensión y diabetes, a causa de estilos de vida y hábitos alimenticios inadecuados.

¿Qué hacer con los que ya están afectados?

Los mantenemos educados en cuanto a los beneficios de la modificación en los estilos de vida y en los hábitos alimenticios para evitar un mayor deterioro.

El equipo multidisciplinario

Desde temprano en la vida podemos lograr el mayor impacto, enseñando a la juventud los beneficios de una vida saludable y activa. Este esfuerzo incluye también a los padres. Por esto, es importante que enfoquemos nuestra prestación de servicios de salud desde un punto de vista multidisciplinario, considerando a un equipo de salud.

El médico tiene el rol de dirigir el plan terapéutico, y los demás profesionales de la salud aportan en sus respectivas áreas de competencia para, entre todos, lograr el objetivo de la prevención.

Inclusive, existen iniciativas novedosas que nos ayudan a lograrlo. Así, hay alternativas como vehículos móviles que ofrecen pruebas preventivas, centros de llamadas para orientación a los pacientes en caso de situaciones urgentes de salud, material educativo escrito y visual para ser distribuido en las oficinas de los proveedores y en los medios, servicios nutricionales accesibles a todos sin importar su cobertura médica, coordinadores de servicios de salud y servicios comunitarios.

Muchos de estos recursos se pueden subcontratar sin que estén necesariamente en la oficina médica, ni tienen que ser costeados por el médico. Se trata de adoptar el concepto de que toda persona pueda ser evaluada, tratada y seguida por un equipo multidisciplinario de salud, de acuerdo a sus necesidades específicas, según lo determine el médico y cumpliendo con los protocolos de manejo que dicta la medicina basada en evidencia.

De esa manera, tendremos una población más saludable y con menos incidencia de enfermedades crónicas, como la insuficiencia cardiaca, que aumentan dramáticamente la mortalidad y los costos de la salud. 