

 Corazón y circulación

Insuficiencia cardíaca

También conocida como:
corazón débil, falla
cardíaca



EN 1 MINUTO

En la insuficiencia cardíaca el corazón bombea con menos fuerza de la que el cuerpo necesita. Por eso se acumula líquido en las piernas, el abdomen o los pulmones y aparece el ahogo. Pesarte todos los días, controlar la sal y los líquidos, y tomar tus remedios bien evita muchas hospitalizaciones.

Revisado por Enf. Karen · EK

 Salud Contigo · Actualizado
10/2026

01 ¿Qué es y qué está pasando en mi cuerpo?

Piensa en tu corazón como una bomba que se cansó: sigue funcionando, pero no logra mover toda la sangre que llega. La sangre se “estanca” y el líquido se escapa hacia los

Eso se nota como **hinchazón** en tobillos y piernas, **falta de aire** al caminar o al acostarte, cansancio y aumento rápido de peso (que en realidad es agua, no grasa).

El tratamiento combina remedios que protegen el corazón y otros que ayudan a eliminar líquido (diuréticos), más tu autocuidado diario. **Tu balanza es tu mejor aliada:** el peso sube antes de que aparezca el ahogo.

02 Lo que te dijeron... y qué significa

EL MÉDICO DICE

“Restricción de líquidos a 1,5 litros”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Todo lo líquido cuenta: agua, té, café, leche, sopa, jugos, gelatina, helado y el agua para tomar remedios. **1,5 litros son unas 7 tazas de 200 ml.** Tip: Llena una botella con 1,5 L cada mañana y cada vez que tomes algo, saca esa cantidad. Cuando se acaba, terminaste por hoy.

EL MÉDICO DICE

“Pésese todos los días”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Cada mañana, **después de orinar y antes de desayunar**, con ropa similar y en la misma balanza. Anótalo. Si subes **más de 2 kg en 3 días** (o lo que te haya indicado tu equipo), llama a tu equipo de salud: es líquido acumulado.

EL MÉDICO DICE

“Tóme la furosemida en la mañana”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Es un diurético: te hará orinar harto durante unas horas. Tómala temprano para que no interrumpa tu sueño y planifica tus salidas. No la suspendas por comodidad.

EL MÉDICO DICE

“Duerma con la cabecera elevada”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Si te ahogas acostado, usar 2–3 almohadas o subir la cabecera de la cama ayuda. Si cada vez necesitas más almohadas, **avísale a tu equipo**: es una señal de que se está acumulando líquido.

Cada mañana

- Pésate y anota (usa nuestro registro de peso diario).
- Mira tus tobillos: aprieta con el dedo 5 segundos; si queda la marca, hay hinchazón.
- Toma tus remedios a la misma hora.
- Prepara tu botella con el límite de líquidos del día, si te lo indicaron.

Sal y líquidos

- Menos sal = menos sed y menos líquido retenido. Evita cecinas, sopas en sobre, cubitos y snacks.
- Para la sed: chupa hielo (cuenta como líquido), caramelos ácidos sin azúcar o enjuágate la boca sin tragar.
- Las frutas jugosas (sandía, melón) también aportan líquido.
- En días de mucho calor, consulta si debes ajustar algo.

Actividad

- Caminar a tu ritmo es bueno. Debes poder hablar mientras caminas.
- Pregunta por la rehabilitación cardíaca: mejora la calidad de vida.
- Descansa entre actividades y organiza tu día para no cansarte de golpe.

Remedios

- No uses antiinflamatorios (ibuprofeno, diclofenaco, naproxeno): retienen líquido y empeoran el corazón.
- Pregunta antes de tomar remedios para el resfrío o “antigripales”.
- Vacuna anual contra la influenza y la de neumococo.

04 **Semáforo: ¿cuándo consultar?**



Rojo — Urgencia: llama al 131 o ve al servicio de urgencia

- Ahogo en reposo, que no mejora al sentarte, o que te despierta en la noche con sensación de asfixia.
- Dolor de pecho, desmayo o palpitaciones muy rápidas.
- Tos con espuma rosada, labios morados o confusión.



Amarillo — Consulta pronto (en 24¹³¹ a 48 h) con tu equipo de salud

- Subes más de 2 kg en 3 días (o lo que te indicó tu equipo).
- Más hinchazón de piernas o abdomen.
- Necesitas más almohadas para dormir, o te ahogas con actividades que antes hacías bien.
- Mareo al pararte, orinas muy poco o tienes mucha sed con la boca seca.



Verde — Es esperable: sigue tus cuidados

- Peso estable (± 1 kg) de un día a otro.
- Cansancio leve después de una actividad, que mejora con descanso.

05 Mitos y verdades

MITO

“Si tengo el corazón débil, tengo que estar en reposo absoluto.”

—

Verdad: El reposo total debilita los músculos. La actividad adecuada y guiada mejora la calidad de vida.

MITO

“El agua no cuenta, solo la comida.”

—

Verdad: Si te indicaron restricción, todo lo líquido cuenta: agua, té, sopa, leche, helado.

MITO

“Subir un par de kilos es por comer más.”

—

Verdad: Un aumento rápido (en días) casi siempre es líquido acumulado, no grasa. Es una señal de alerta.

06 Preguntas para llevar a tu próximo control

Marca las que quieras hacer, imprime esta guía y llévala. Anota las respuestas.

☐

¿Cuál es mi “peso seco” o peso de referencia?

☐

¿Cuántos kilos de aumento deben hacerme llamar?

☐

¿Tengo restricción de líquidos? ¿De cuánto?

☐

¿Puedo ajustar el diurético si subo de peso? ¿Cómo?

☐

¿Puedo acceder a rehabilitación cardíaca?

07

Recursos y ayuda

EK SALUD CONTIGO A DOMICILIO

Seguimiento de insuficiencia cardíaca en casa

Control de signos, peso, edema y remedios, con educación a la familia para detectar a tiempo una descompensación.

Fuentes consultadas

1. European Society of Cardiology. Guías de insuficiencia cardíaca aguda y crónica (2021, actualización 2023).
2. Heart Failure Matters (Heart Failure Association – ESC). Información para pacientes.
3. Ministerio de Salud de Chile. Orientación técnica Programa de Salud Cardiovascular.



Esta guía es **educativa** y no reemplaza la indicación de tu médico, enfermera u otro profesional que te atiende. Si algo de lo que lees no coincide con lo que te indicaron, **sigue la indicación de tu equipo** y pregúntales. Emergencias: **131** · Salud Responde: **600 360 7777**.