

MEJORAR LA ATENCIÓN DE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

CÓMO LAS GUÍAS PROFESIONALES RECIENTES PUEDEN AYUDAR MEJOR A LAS MUJERES CON INSUFICIENCIA CARDÍACA

Las guías profesionales para la atención de la insuficiencia cardíaca, incluidas las de la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association, AHA), pueden ayudar a los médicos a navegar la colaboración entre especialidades, el tratamiento, el estilo de vida y la atención de la salud mental para mujeres con insuficiencia cardíaca.

CUIDE SU CORAZÓN™



Las siguientes recomendaciones fueron creadas en colaboración con los cardiólogos del programa **Cuide Su Corazón**:



Dra. Johanna P. Contreras
MD, MSc, FACC, FAHA, FHFSa, FASE

Profesora Asociada de la Facultad de Medicina Icahn, Directora de Ambulatory Heart Failure Network y Directora de Diversidad en Mount Sinai Health System



Dra. Alanna A. Morris
MD, MSc, FHFSa, FACC, FAHA

Profesora Asociada de Medicina, División de Cardiología, Facultad de Medicina de Emory University

Directrices de la AHA: **la colaboración es**



Una atención interconectada y en equipo, específica para las mujeres con insuficiencia cardíaca, puede mejorar los resultados de salud y ayudarlas a utilizar mejor los servicios de salud a su disposición.

"Las mujeres negras y latinas enfrentan muchos retos y obstáculos únicos que impiden una atención óptima. La mayoría de las mujeres se preocupan por quienes las rodean, a menudo a expensas de su propia salud, y **una variedad de determinantes sociales de la salud**, incluidos los conocimientos sobre salud y las influencias socioeconómicas y ambientales, **pueden contribuir a resultados de salud deficientes**. La evaluación sistemática de los determinantes sociales de la salud puede ayudar a formular recomendaciones personalizadas y cambios en el estilo de vida.¹"

- Dra. Contreras

> Próximos pasos

Trabajar con todo el equipo de atención de mujeres que viven con insuficiencia cardíaca, incluidos los médicos de atención primaria, comunicándoles la información de salud necesaria de manera oportuna, manteniendo sus registros actualizados y preguntando si hay novedades a otros especialistas.



Facilitar la toma de decisiones compartida con mujeres con insuficiencia cardíaca sobre evaluación de riesgos, pruebas y tratamiento.

"Debido a la desconfianza en el sistema médico, es posible que algunas mujeres negras y latinas no se sientan cómodas yendo al médico y no participen activamente en su cuidado. La toma de decisiones compartida significa considerar los objetivos de una mujer con experiencia médica para un **enfoque de tratamiento personalizado y basado en evidencia** que fomente la participación en sus decisiones de atención.²"

- Dra. Morris

> Próximos pasos

Ayudar a las mujeres con insuficiencia cardíaca a desempeñar un papel activo en su cuidado, preguntándoles sobre sus objetivos, valores y preferencias, compartiendo recomendaciones basadas en evidencia y dejando tiempo para preguntas al final de la visita.

Directrices de la AHA: adherencia al tratamiento



Es importante que las mujeres con insuficiencia cardíaca **cumplan con su régimen de medicación y hablen con su médico sobre cualquier problema o síntoma que experimenten para anticiparse a cualquier complicación.**

"Las mujeres conocen mejor sus cuerpos y no existe un enfoque único para cuidar a las mujeres negras y latinas. Una mejor atención comienza con una mejor comprensión, y algunos problemas relacionados con la mala o la falta de adherencia podrían prevenirse mediante prácticas de comunicación más sólidas."³

- Dra. Morris

➤ Próximos pasos

Animar a las mujeres con insuficiencia cardíaca a **realizar un seguimiento constante de sus síntomas e irregularidades** y a que se aseguren de incluirlos en su lista de preguntas entre visitas.

Directrices de la AHA: estilo de vida y salud mental



La nutrición, además de los medicamentos, es una parte importante del manejo de la insuficiencia cardíaca.

Las dietas deben incluir **verduras, frutas, legumbres, frutos secos, cereales integrales y proteínas magras, con un mínimo de sodio y carnes procesadas.**⁴

"Es importante que las mujeres negras y latinas con insuficiencia cardíaca sepan que **no tienen que renunciar a todo lo que aman en lo que respecta a la comida**; solo tienen que encontrar el equilibrio y aprender a cocinar de una manera que sea más saludable para su corazón".

- Dra. Contreras



Reconocer las tensiones de salud mental impuestas a las mujeres con insuficiencia cardíaca y discutir de manera proactiva las opciones para apoyar su salud mental.

"El 35 % de las personas con insuficiencia cardíaca cumplen los criterios de **depresión clínica.**⁶ Y los datos muestran que las mujeres negras ya reportan niveles más altos de estrés que las mujeres blancas,⁷ lo que puede dañar el corazón. Como profesionales, debemos estar preparados para tener conversaciones honestas sobre la tensión que la insuficiencia cardíaca puede suponer para la salud mental."

- Dra. Morris



La actividad física, incluida la rehabilitación cardíaca, puede ayudar a prevenir otros eventos cardiovasculares y desarrollar hábitos saludables para el corazón.

"Los beneficios de la actividad aeróbica regular no pueden subestimarse: **fortalece el corazón y el cuerpo, alivia los síntomas de problemas cardíacos, aumenta la energía** y más.⁸ Y aunque se ha demostrado que la rehabilitación cardíaca disminuye la morbilidad y la mortalidad, los datos también muestran que las mujeres negras y latinas con insuficiencia cardíaca tienen menos probabilidades de ser remitidas a este tipo de unidades especializadas."⁹

- Dra. Contreras

➤ Próximos pasos

Instar a las mujeres con insuficiencia cardíaca a que **vigilen su consumo de sal, grasas saturadas y carbohidratos refinados.** Las dietas mediterránea o DASH (enfoques alimentarios para detener la hipertensión) pueden ser puntos de partida útiles para promover hábitos alimentarios saludables para el corazón.⁵

➤ Próximos pasos

Pedir a las mujeres con insuficiencia cardíaca que **compartan actualizaciones periódicas sobre su bienestar mental y emocional:**

- ¿Cómo afronta los desafíos de vivir con insuficiencia cardíaca?
- ¿Cómo ha cambiado su salud mental desde nuestra última visita?
- ¿Hay nuevos factores estresantes en su vida que puedan tener un impacto negativo en su salud mental?

Escuche con atención cualquier **síntoma de angustia mental** para asegurarse de que reciban los servicios de salud mental adecuados y los recursos necesarios lo antes posible.

➤ Próximos pasos

Hablar con las mujeres con insuficiencia cardíaca sobre la importancia de la actividad física y de realizar al menos **150 minutos por semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos por semana de actividad aeróbica vigorosa**, como caminar a paso ligero, bailar, hacer jardinería o andar en bicicleta.¹⁰

Visite [CuideSuCorazon.com](https://www.cuide-su-corazon.com) para obtener más información de apoyo a las mujeres negras y latinas que viven con insuficiencia cardíaca.

CUIDE SU CORAZÓN™



PRESENTADO POR: BOEHRINGER INGELHEIM Y ELI LILLY AND COMPANY

MPR-US-102779

REFERENCIAS

1. Virani, S. S., Newby, L. K., et al. (2023). 2023 AHA/ACC/ACCP/ASPC/NLA/PCNA Guideline for the Management of Patients With Chronic Coronary Disease: A Report of the American Heart Association/American College of Cardiology Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. American Heart Association. Disponible en: <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0000000000001168>; utm_campaign=sciencenews22-23&utm_source=science-news&utm_medium=phd-link&utm_content=phd-07-20-23. Visitado: setiembre de 2023. 2. American Heart Association. (2023). What is shared decision making, and how can it help patients?. Disponible en: <https://www.heart.org/en/news/2023/08/14/what-is-shared-decision-making-and-how-can-it-help-patients>. Visitado: setiembre de 2023. 3. Wu, J., Moser, D. K., et al. (2008). Medication Adherence in Patients Who have Heart Failure: a Review of the Literature. Nursing Clinics of North America. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18249229/>. Visitado: setiembre de 2023. 4. Mayo Clinic. (2022). Heart-healthy diet: 8 steps to prevent heart disease. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/heart-healthy-diet/art-20047702>. Visitado: julio de 2023. 5. PCRM's Nutrition Guide for Clinicians. (2023). Congestive Heart Failure. Disponible en: https://nutritionguide.pcrm.org/nutritionguide/view/Nutrition_Guide_for_Clinicians/1342034/all/Heart_Failure. Visitado: setiembre de 2023. 6. Lindberg, S. (2020). Living with Heart Failure and Your Mental Health: 6 Things to Know. Healthline. Disponible en: <https://www.healthline.com/health/heart-failure/mental-health#depression-prevalence>. Visitado: setiembre de 2023. 7. Abdalla, M. (2022). What Black Women Should Know About Heart Disease. Columbia University Irving Medical Center. Disponible en: <https://www.cuimc.columbia.edu/news/what-black-women-should-know-about-heart-disease>. Visitado: setiembre de 2023. 8. Mayo Clinic. (2023). Exercise and chronic disease: Get the facts. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise-and-chronic-disease/art-20046049>. Visitado: setiembre de 2023. 9. Li, S., Fonarow, G. C., et al. (2018). Sex and Racial Disparities in Cardiac Rehabilitation Referral at Hospital Discharge and Gaps in Long-Term Mortality. Journal of the American Heart Association. Disponible en: <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.117.008088>. Visitado: setiembre de 2023. 10. American Heart Association. (2018). American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults and Kids. Disponible en: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>. Visitado: setiembre de 2023.