

# Heart Failure

With heart failure, also called congestive heart failure, the heart muscle is weakened and does not pump as strong as it should. The blood flow slows and fluid can build up in your lungs or other parts of your body. This does not mean that your heart has stopped pumping blood. Because heart failure does not go away, you will need to learn how to manage your condition.

## Causes of Heart Failure

- Heart disease
- High blood pressure
- Heart valve problems
- Lung diseases
- An infection or virus
- Heavy alcohol or drug use
- Heart problems at birth
- Thyroid or kidney disease

## Your Care

- Take your medicines as ordered by your doctor.
- Weigh yourself every morning at the same time. Keep a record of your daily weights.
- Limit salt or sodium in foods and drinks.
- Call your doctor for any of the signs listed below—do not delay calling.
- Pay attention to how you are feeling.
- Exercise each day, but rest as needed.
- Put your feet up to reduce ankle swelling.
- Keep your doctor appointments.
- Limit your daily liquids if ordered by your doctor.
- Lose weight if you are overweight.
- Stop smoking.
- Avoid alcohol.
- Get the flu vaccine each year. Talk to your doctor about the pneumonia vaccine.

# Insuficiência Cardíaca

Na insuficiência cardíaca, também chamada de insuficiência cardíaca congestiva, ocorre enfraquecimento do músculo cardíaco que não bombeia sangue com a força que deveria. O fluxo sanguíneo diminui e ocorre acúmulo de líquidos nos pulmões ou em outras partes do corpo. Isso não significa que o coração parou de bombear sangue. Como a insuficiência cardíaca é uma doença crônica, será necessário aprender a controlar a doença.

## Causas da insuficiência cardíaca

- Doença cardíaca
- Hipertensão
- Problemas nas válvulas do coração
- Doenças pulmonares
- Uma infecção ou vírus
- Consumo de grande quantidade de álcool ou drogas
- Problemas cardíacos no nascimento
- Doença da tireóide ou renal

## Seu tratamento

- Tome os medicamentos conforme a recomendação do seu médico.
- Anote o peso todas as manhãs no mesmo horário. Mantenha um diário com os registros de peso.
- Restrinja o consumo de sal e sódio em alimentos e bebidas.
- Entre em contato com seu médico se apresentar algum dos sinais listados abaixo – não demore a entrar em contato com o médico.
- Preste atenção a como você está se sentindo.
- Faça exercícios todos os dias, mas descanse conforme a necessidade.
- Descanse com os pés para cima para evitar o inchaço nos tornozelos.
- Compareça a todas as consultas médicas agendadas.
- Restrinja o consumo diário de líquidos, se o médico recomendar.
- Perca peso, se você estiver acima do peso.
- Pare de fumar.
- Evite bebidas alcoólicas.
- Tome a vacina contra gripe todos os anos. Converse com seu médico sobre a vacina contra pneumonia.

Call your doctor **right away** if you:

- Gain 2 pounds or 1 kilogram in a day or 3-5 pounds or 1-2 kilograms in 5 days.
- Have swelling in your legs, feet, hands or abdomen or feel that your shoes, waistband or rings are tighter.
- Feel short of breath.
- Use more pillows when you sleep or need to sleep in a chair.
- Cough at night or have increased cough or chest congestion.
- Are more tired or weak.
- Have a poor appetite or nausea.
- Feel dizzy or confused.
- Urinate less often.

Call 911 **right away** if you:

- Feel short of breath even with rest
- Have chest pain, pressure or tightness
- Faint
- Have rapid, irregular heartbeats

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

Entre em contato com seu médico **imediatamente** se:

- Ganhar 1 kg ou 2 libras em um dia ou 1-2 kg ou 3-5 libras em 5 dias.
- Sentir as pernas, pés, mãos ou o abdome inchados ou se sentir os sapatos apertados ou as roupas apertadas na cintura.
- Sentir falta de ar.
- Precisar usar mais travesseiros para dormir ou precisar dormir em uma cadeira.
- Tossir à noite ou se a tosse ou a congestão no peito aumentar.
- Sentir mais cansado ou mais fraco.
- Sentir diminuição do apetite ou náuseas.
- Sentir tontura ou confusão.
- Urinar com menor frequência.

Ligue para 911 **imediatamente** se você:

- Sentir falta de ar mesmo em repouso
- Sentir dor, pressão ou aperto no peito
- Desmaiar
- Apresentar batimentos cardíacos rápidos e irregulares

**Converse com seu médico ou enfermeira em caso de dúvidas ou preocupações.**

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).