



# MIOCARDIOPATÍA HIPERTRÓFICA

La miocardiopatía hipertrófica (HCM, por sus siglas en inglés), la enfermedad cardíaca hereditaria más frecuente, puede afectar a personas de cualquier edad. Se produce cuando las paredes del corazón aumentan su grosor y se vuelven rígidas. Como consecuencia, las cavidades cardíacas no se llenan ni bombean la sangre de manera adecuada.

La HCM es una enfermedad crónica. Es posible que empeore progresivamente y que te impida realizar las actividades que te gustan. Sin embargo, el diagnóstico, el control y el tratamiento tempranos pueden ayudar a reducir algunas de las posibles consecuencias, mejorar los resultados y mejorar la calidad de vida.

## CÓMO TRABAJAR CON TUS PROFESIONALES DE LA SALUD

Trabaja en equipo con tus profesionales de la salud a fin de controlar y gestionar tu afección. Analiza las mejores opciones de tratamiento para ti y, luego, sigue el plan. Si no entiendes algo, pide que te lo expliquen.

El profesional de la salud y tú pueden utilizar esta lista de verificación con el fin de determinar el riesgo y las mejores opciones de tratamiento para ti.

## EVALÚA TU NIVEL DE RIESGO

El profesional de la salud que me atiende determinó que el grosor actual de las paredes de mi corazón es el siguiente:

Padezco HCM  con obstrucción o  sin obstrucción

Se incluyen los siguientes antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares y muerte cardíaca súbita:

### Síntomas frecuentes:

Fatiga

Mareos

Desvanecimiento

Dificultad para respirar

Dolor torácico

Palpitaciones/arritmias cardíacas

Otros síntomas

NUEVO

MEJORÓ

EMPEORÓ

Notas:

Las siguientes personas forman parte de mi sistema de apoyo a los cuidados de salud y a la autogestión:

## ANÁLISIS DE LOS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

Además de vigilar los síntomas, un aspecto fundamental del autocontrol de la HCM es llevar un estilo de vida saludable para el corazón, lo que incluye seguir una dieta saludable, no fumar, mantenerse físicamente activo, dormir lo suficiente y bien, mantener un peso saludable, controlar la presión arterial y el colesterol, y tomar los medicamentos según las indicaciones.

Notas:

## OBJETIVOS QUE NECESITO ALCANZAR

Actividad física:

Control del peso:

Dieta saludable:

Dejar de fumar:

Sueño:

Control de la presión arterial:

Control del colesterol:

Otro:

## MEDICAMENTOS

Ciertos medicamentos pueden ayudar a reducir algunos síntomas de la HCM. A continuación, se presentan algunas preguntas que podría considerar:

- ¿Tienes dificultades para tomar tus medicamentos con regularidad?
- ¿Sientes algún efecto secundario con el medicamento que tomas actualmente?
- ¿El costo del medicamento será una preocupación? Si la respuesta es "Sí", analiza el posible gasto de tu bolsillo y los programas de ayuda para medicamentos que puedan estar disponibles.

Notas:

## CITAS DE SEGUIMIENTO

Educación sobre la HCM:

Pruebas de diagnóstico:

Pruebas genéticas:

Intervención médica:

Nutrición:

Tratamiento:

Otro:

Tener en cuenta cada uno de estos aspectos de tu estado de salud ayudará a tu equipo médico y a ti a tomar decisiones fundamentadas sobre tu plan de cuidados. Cuando se haya establecido el plan de cuidados, puedes descargar y completar la tarjeta simplificada de resumen del paciente de la Hypertrophic Cardiomyopathy Association (Asociación de Miocardiopatía Hipertrofica) para las visitas de seguimiento.

Obtén más información acerca de los últimos avances científicos sobre el tratamiento y control de la HCM en [heart.org/HCM](http://heart.org/HCM).

