



Mended Hearts
Europe



Asociación
Española de
Miocardiopatía
Hipertrófica

Guía de referencia

MIOCARDIOPATÍA

Para que usted y sus seres queridos puedan
comprender a fondo qué es la miocardiopatía





Guía de referencia: **MIOCARDIOPATÍA**

INTRODUCCIÓN

Si le acaban de diagnosticar miocardiopatía, probablemente tenga muchas preguntas y preocupaciones. En muchos casos, la miocardiopatía no llega a diagnosticarse, dejando a los pacientes en busca de información fiable adaptada a sus necesidades.

El propósito de esta guía es ofrecerle a usted y a sus seres queridos una visión general sobre la miocardiopatía que abarque el diagnóstico, el tratamiento y las estrategias para vivir con la enfermedad. Además, se proponen herramientas y recursos para ayudarle en este camino.

Al comprender la enfermedad y seguir los *siete pasos para ser un «paciente empoderado»*, podrá colaborar eficazmente con su equipo de atención médica y la red de apoyo. Este trabajo conjunto puede ayudarle a gestionar mejor la miocardiopatía y crear un plan adaptado a sus necesidades de salud.

MI CORAZÓN HABLA:

Reflexiones de Susana Portela, presidenta de la Asociación española de miocardiopatía hipertrófica.

“ Cada historia que escucho me recuerda que, frente a la miocardiopatía hipertrófica, somos corazones unidos en un mismo latido, apoyándonos mutuamente para seguir adelante y compartiendo una misma lucha y una misma esperanza: la de alcanzar dignidad, humanidad, reconocimiento y comprensión.

CON EL APOYO DE



Los siete pasos para convertirse en un paciente empoderado:



PASO 1 TOME EL CONTROL

Al utilizar esta guía, está tomando el control de su proceso de atención sanitaria y dando el primer paso para convertirse en un paciente empoderado. En este documento encontrará información valiosa, además de herramientas y recursos para mitigar el riesgo y gestionar su vida con miocardiopatía.



PASO 2 FÓRMESE

El conocimiento es poder. Es importante comprender lo que significa su diagnóstico para que pueda sentirse preparado. Hable con su médico sobre la enfermedad y pregúntele dónde puede encontrar información fiable para ampliar sus conocimientos.



PASO 3 CONOZCA SUS DERECHOS

Muchos pacientes piensan que dependen del sistema y, sencillamente, tienen que hacer «lo que diga el médico». Si bien es fundamental adherirse al tratamiento, también debe conocer, y hacer valer, sus derechos como paciente cuando sea necesario.



PASO 4 SEA PARTE DEL EQUIPO

Usted se conoce mejor que nadie. No deje de hablar con el equipo de atención médica sobre cualquier cuestión, problema o preocupación que tenga. Comunique sus necesidades con claridad y asista a todas las citas médicas.



PASO 5 INFÓRMESE

Si requiere medicación, cirugía o un dispositivo, plantee todas las preguntas que necesite. Su médico está ahí para asegurarse de que sienta confianza en la planificación del tratamiento. Por ello, no dude en hacer las preguntas que sean necesarias para comprenderlo todo.



PASO 6 EXPRESE SU OPINIÓN

Su voz también cuenta. Sus necesidades, pensamientos y opiniones son valorados. No tenga miedo de manifestarse si se siente confundido o incómodo sobre cualquier decisión.



PASO 7 TOME DECISIONES INFORMADAS

Puede que en algún momento se tope con el término «toma de decisiones compartida». Implica una comunicación continuada entre usted y su proveedor de asistencia sanitaria. Sus preferencias son importantes. Asegúrese de ser parte de la conversación sobre su miocardiopatía y de participar en las decisiones sobre las opciones de tratamiento.

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

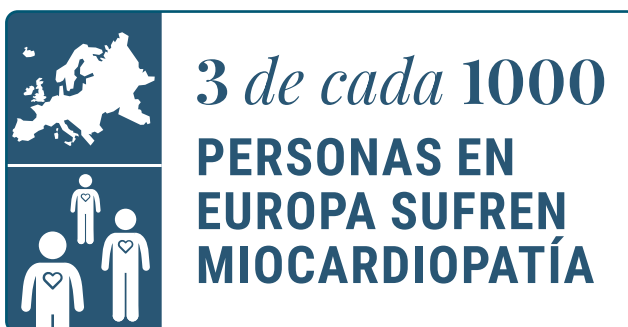
PASO 6

PASO 7

**PASO 1**

TOME EL CONTROL

Cuando recibe el diagnóstico de una enfermedad como la miocardiopatía, puede sentir que su corazón —en el que ha confiado toda su vida— le ha fallado. Es natural sentir que ha perdido poder sobre su salud o el futuro. Sin embargo, aunque algunas cosas estén fuera de su control, puede tomar decisiones y hacer elecciones que mejoren su calidad de vida con miocardiopatía. Recuerde que su enfermedad no le define. La forma en la que viva su vida, a pesar de las dificultades, depende finalmente de usted.





PASO 2



FÓRMESE

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7

Una vez que haya decidido dar prioridad a su salud y bienestar, el siguiente paso es formarse. Aprender sobre la miocardiopatía, sus síntomas, pruebas diagnósticas y opciones de tratamiento, le capacita para tomar decisiones informadas sobre su atención médica.

La formación es fundamental para ser un paciente empoderado. En Mended Hearts Europe y la Asociación Española de Miocardiopatía Hipertrófica, nuestra comunidad de pacientes con enfermedades cardíacas, sus cuidadores y familiares entienden bien el poder del conocimiento, y se arman con la información necesaria para comprender plenamente su enfermedad y las opciones de tratamiento disponibles.

Encontrarse en medio de tantos recursos disponibles, y distinguir si son veraces, puede ser una tarea abrumadora. Esta guía ofrece información esencial sobre miocardiopatía y consejos sobre qué puede hacer para mantenerse lo más sano posible.

Consejos para encontrar información fiable

DESCARGA LOS CONSEJOS [AQUÍ](#)



Miocardiopatía

DESCARGA EL RESUMEN DE [AEMCH AQUÍ](#)



¿QUÉ ES LA MIOCARDIOPATÍA?

La miocardiopatía, derivada de 'cardio' (corazón), 'myo' (músculo) y 'pathy' (enfermedad), abarca un espectro de enfermedades que pueden afectar al músculo del corazón. Según la *European Society of Cardiology* (ESC), la miocardiopatía es un trastorno del miocardio por el que el músculo del corazón es anormal tanto estructural como funcionalmente¹. La enfermedad hace que el músculo del corazón se engrose, endurezca, agrande, disminuya o se llene de sustancias que no deberían estar ahí. Esto dificulta la capacidad del corazón para bombear sangre.

La miocardiopatía tiene múltiples causas y se presenta de distintas formas que se abordarán más adelante. Puede afectar a personas de todas las edades, grupo étnico o sexo. Si se consideran todos los tipos de miocardiopatía en conjunto, se estima que 3 adultos de cada 1000 en Europa viven con alguna forma de esta enfermedad². No obstante, esta cifra puede ser mayor a causa del infradiagnóstico y los diagnósticos erróneos. Todas las miocardiopatías pueden producir muertes prematuras a causa de ritmos cardíacos anormales (arritmias) e insuficiencia cardíaca progresiva, lo que supone una importante carga para los sistemas sanitarios europeos.

1 Arbelo, E., Protonotarios, A., Gimeno, J. R., et al. (2023). 2023 ESC Guidelines for the management of cardiomyopathies: Developed by the task force on the management of cardiomyopathies of the European Society of Cardiology (ESC). *European Heart Journal*, 44(37), 3503-3626. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad194>

2 Ibid



La miocardiopatía es una enfermedad grave que puede conducir a complicaciones como:

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7



Coágulos sanguíneos
(que pueden obstruir completamente un vaso sanguíneo)



Enfermedad de las válvulas cardíacas
(una o más válvulas no se abren o cierran adecuadamente)



Insuficiencia cardíaca
(el corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo)



Paro cardíaco repentino
(pérdida abrupta de la función cardíaca que puede llevar a la muerte súbita de origen cardíaco si no se aplica rápidamente la reanimación cardiopulmonar (RCP))

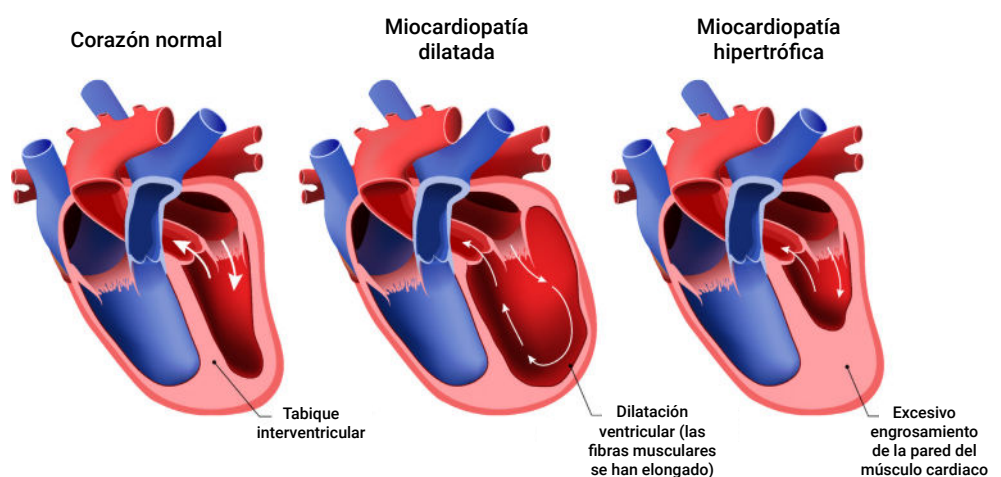


LA MIOCARDIOPATÍA SE CONSIDERA LA CARDIOPATÍA GENÉTICA *más común*

TIPOS DE MIOCARDIOPATÍA

Existen varios tipos de miocardiopatía, cada uno de ellos con distintas características y causas. Todas las formas afectan al músculo del corazón y pueden dificultar la capacidad del corazón para bombear sangre al cuerpo.

Los dos tipos más comunes son miocardiopatía dilatada y miocardiopatía hipertrófica.





PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7



Miocardiopatía dilatada (MCD)

Ocurre cuando una de las dos cavidades inferiores del corazón, llamadas ventrículos, se agranda. Afecta típicamente al ventrículo izquierdo, responsable de bombear la sangre al cuerpo. Su prevalencia es mayor en hombres y es la principal forma de miocardiopatía en niños. Puede ocurrir a cualquier edad y, en algunos casos, puede ser heredada. El consumo crónico de alcohol puede conducir a un subtipo denominado *miocardiopatía alcohólica*.

MCH

DESCARGA LA GUÍA
DE DISCUSIÓN [AQUÍ](#)



La MCH también
puede afectar a
niños y niñas

DESCARGA LA
INFOGRÁFICA
PARA ENTENDER
CÓMO LES AFECTA



LA MIOCARDIOPATÍA DILATADA

es más común en hombres

Miocardiopatía hipertrófica (MCH)

La miocardiopatía hipertrófica se caracteriza por el engrosamiento del músculo del corazón, y se observa típicamente en niños y jóvenes adultos. A menudo es hereditario, haciendo de ella una de las cardiopatías genéticas o hereditarias más comunes. A pesar de su frecuencia, muchas personas no son conscientes de su naturaleza hereditaria y de la importancia de realizar un cribado cuando un miembro de la familia está afectado. Incluso si la enfermedad no causa ningún síntoma, puede conducir a la muerte súbita de origen cardíaco, sobre todo en adolescentes y jóvenes adultos, y especialmente si son atletas.



**SI UN PROGENITOR ES PORTADOR, HAY UN
50 % de posibilidades DE HEREDAR
LA MUTACIÓN GENÉTICA DE LA MCH**



Otros tipos de miocardiopatías incluyen:

Miocardiopatía arritmogénica del ventrículo derecho (MAVD)

La MAVD es una forma poco frecuente de miocardiopatía por la que el músculo del ventrículo derecho se degenera con el tiempo, potencialmente provocando arritmias y muerte súbita de origen cardíaco. Esta enfermedad a menudo está causada por cambios genéticos.

Miocardiopatía restrictiva (MCR)

La miocardiopatía restrictiva ocurre cuando el músculo del corazón se vuelve rígido, reduciendo la capacidad del corazón de llenarse con sangre para bombearla al cuerpo. Es el tipo menos frecuente y afecta principalmente a adultos. Puede desarrollarse a causa de una amiloidosis (acumulación anormal de proteínas amiloides en órganos del cuerpo) o hemocromatosis (acumulación excesiva de hierro en la sangre) y otros problemas de salud subyacentes.

Miocardiopatía amiloide por transtiretina (ATTR-CM)

La ATTR-CM es un subtipo poco frecuente pero grave de miocardiopatía restrictiva en la que una proteína denominada transtiretina (TTR) se pliega incorrectamente y, algunas veces, se acumula en el corazón, nervios y otros órganos. Como consecuencia, el corazón puede ser incapaz de bombear la sangre adecuadamente, conduciendo a una insuficiencia cardíaca. A menudo, la ATTR-CM se diagnostica erróneamente o no se llega a diagnosticar.

Miocardiopatía periparto (MCP)

Esta enfermedad puede ocurrir en las etapas finales del embarazo o hasta un año después de dar a luz. En este tipo de miocardiopatía, el músculo del corazón se debilita, y puede acumularse líquido en los pulmones. Si presenta síntomas de miocardiopatía al final del embarazo o tras dar a luz, busque atención médica cuanto antes.

ATTR-CM



DESCARGAR
AQUÍ LA INFOGRAFÍA

CAUSAS DE LA MIOCARDIOPATÍA

Las causas de las miocardiopatías son diversas y, a veces, no se llegan a conocer. Puede ser hereditaria, de tal forma que, si un progenitor es portador, la probabilidad de que el hijo la herede es del 50 %. Alternativamente, la miocardiopatía puede ser adquirida. Esto significa que puede aparecer con el tiempo a causa de una cardiopatía existente, problemas de salud subyacentes u otros factores.

Factores de riesgo para el desarrollo de miocardiopatía:



Historial familiar de miocardiopatía u otras cardiopatías



Ataque al corazón que lo haya dejado dañado



Taquicardia persistente
(ritmo cardíaco elevado)



Enfermedades que provoquen acumulación de sustancias en el corazón
(p.ej., amiloidosis, sarcoidosis o hemocromatosis)



Inflamación cardíaca a causa de ciertas infecciones del corazón como
Endocarditis (infección de la capa interna del corazón)
Miocarditis (infección o daño del músculo del corazón)
Pericarditis (infección de la membrana fina que rodea el corazón)



Enfermedad de las válvulas cardíacas



Tratamientos contra el cáncer
(quimioterapia o radioterapia)



Infecciones con ciertos virus, bacterias y hongos



Obesidad



Diabetes, enfermedad tiroidea u otras enfermedades que afectan al metabolismo



Enfermedades del tejido conjuntivo



Complicaciones durante el embarazo



Consumo prolongado de alcohol, cocaína o anfetaminas

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE MIOCARDIOPATÍA

Algunas personas que sufren miocardiopatía no presentan síntomas. Otras los desarrollan cuando la enfermedad está más avanzada y el corazón se debilita.

Entre los síntomas que pueden ocurrir están:



Dificultad para respirar especialmente con la actividad física



Cansancio



Hinchazón en piernas, tobillos, pies, abdomen o venas del cuello



Sensación de mareo, aturdimiento o desmayo (síncope)



Tos, especialmente en posición tumbada



Dolor torácico especialmente tras realizar actividad física o tras una comida copiosa



Palpitaciones del corazón o arritmias
– nota que el corazón palpita con fuerza, se acelera o se agita



LAS MIOCARDIOPATÍAS PUEDEN AFECTAR A PERSONAS DE TODAS LAS EDADES. ALGUNAS VECES SE DIGANOSTICAN ERRÓNEAMENTE O NO SE LLEGAN A DIAGNOSTICAR



PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7

Dos caras de la
miocardiopatía
hipertrófica

ACCEDA AL LIBRO
PARA CONOCER MÁS
DETALLES EXPLICADOS
POR PERSONAS
VIVIENDO
CON MCH



DIAGNÓSTICO DE LA MIOCARDIOPATÍA

Si tiene un riesgo alto de sufrir miocardiopatía, nota síntomas asociados con esta enfermedad o si su médico piensa que pueda tenerla, existen diversas pruebas para determinar si sufre miocardiopatía y, en caso afirmativo, de qué tipo.

- ♥ **Análisis de sangre:** Se comprueban los niveles de ciertas sustancias en la sangre, que se encuentran más elevados en caso de sufrir miocardiopatía o insuficiencia cardíaca.
- ♥ **Radiografía de tórax:** Puede mostrar si el corazón está agrandado y/o si se está acumulando líquido en los pulmones.
- ♥ **Electrocardiograma (EKG o ECG):** Registra la actividad eléctrica del corazón. Esta prueba muestra a qué velocidad late el corazón y si el latido es normal o no.
- ♥ **Holter y monitores cardíacos:** Dispositivos portables que se colocan durante uno o dos días para registrar la actividad eléctrica del corazón (cómo late) durante la actividad diaria.
- ♥ **Prueba de esfuerzo:** Normalmente consiste en caminar en una cinta para evaluar cómo el esfuerzo físico afecta al corazón.
- ♥ **Ecocardiograma (eco):** Utiliza ondas sonoras para generar una imagen dinámica del corazón, revelando la estructura, función, tamaño y forma. En el «ecocardiograma de estrés» se realiza la ecografía durante una prueba de esfuerzo.
- ♥ **Resonancia magnética cardíaca (RMC):** Utiliza un campo magnético y ondas radio para crear imágenes detalladas de la estructura y función del corazón.
- ♥ **Tomografía de emisión de positrones (exploración por PET):** Implica la inyección de una sustancia radioactiva en las venas antes de la prueba de imagen. El tejido cardíaco sano absorbe más sustancia que el tejido dañado.
- ♥ **Prueba genética:** Se realiza para determinar si tiene una forma de miocardiopatía genética o hereditaria.
- ♥ **Exploración física:** Además de realizar pruebas para determinar si sufre miocardiopatía, el médico, con el fin de evaluar su estado de salud general, puede realizar una exploración física que incluye medidas de peso, altura, presión arterial, frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria o temperatura.

Procedimientos de diagnóstico

Si se requieren más pruebas para confirmar un diagnóstico de miocardiopatía, puede realizarse un procedimiento médico menor como:

Cateterismo cardíaco (cath): Se utiliza para examinar las válvulas cardíacas o tomar muestras del músculo del corazón (biopsia cardíaca). Se inserta un tubo largo, fino y flexible (catéter) en un vaso sanguíneo del brazo, ingle o parte superior del muslo, o incluso también el cuello. Seguidamente, el catéter se lleva a través del vaso sanguíneo hasta el corazón.

Angiografía coronaria: se realiza normalmente utilizando cateterismo cardíaco, e implica la inyección de un medio de contraste a través del catéter para resaltar cualquier obstrucción en el corazón.



TRATAMIENTO DE LA MIOCARDIOPATÍA

Los tratamientos para la miocardiopatía no la curan, pero pueden ralentizar su progresión y prevenir el deterioro. Además, los tratamientos pueden aliviar los síntomas, mejorar la función del corazón y ayudar a paliar complicaciones como la insuficiencia cardiaca, problemas de ritmos cardíacos y muerte súbita. Su médico establecerá un plan de tratamiento adaptado al tipo y gravedad de su miocardiopatía.



Cambio en el estilo de vida

A veces, el médico le pedirá que realice algunos cambios en su estilo de vida (se abordarán más adelante) para reforzar la salud del corazón y prevenir algunas complicaciones de la miocardiopatía. Adoptar hábitos beneficiosos para toda la población, como tomar una dieta sana para el corazón, hacer ejercicio regularmente, evitar el consumo recreativo de drogas, o limitar o evitar el consumo de alcohol, también puede beneficiar a las personas que sufren miocardiopatía. Consulte a su médico los cambios de estilo de vida que más le pueden ayudar.



Medicación

La medicación puede recetarse para tratar síntomas y gestionar las complicaciones de la miocardiopatía, así como otros problemas subyacentes que contribuyan a la enfermedad. Seguidamente presentamos algunos de los medicamentos posibles, basándonos en las orientaciones incluidas en el documento «2023 European Society of Cardiology Guidelines for Cardiomyopathy Management»³. Diríjase siempre a su proveedor de asistencia sanitaria antes de empezar a tomar cualquier medicación o interrumpir su uso. El médico podría recetarle:

- ♥ **Medicación para prevenir arritmias** – Los fármacos antiarrítmicos ayudan al corazón a normalizar la frecuencia de los latidos y prevenir un ritmo cardíaco anormal.
- ♥ **Medicación para bajar la presión arterial** – Como los inhibidores de la enzima de conversión de la angiotensina, antagonistas de los receptores de la angiotensina (ARA) II y antagonistas del calcio.

3 Arbelo, E., Protonotarios, A., Gimeno, J. R., et al. (2023). Ibid.



PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7

Los 10
mejores
consejos sobre
medicación



DESCARGUE LOS
CONSEJOS [AQUÍ](#)

- ♥ **Medicación para ralentizar la frecuencia cardiaca** – Como betabloqueantes, antagonistas del calcio y digoxina.
- ♥ **Disopiramida** – Un tipo de fármaco antiarrítmico que reduce la fuerza con la que el corazón se contrae. Se utiliza principalmente en pacientes con MCH.
- ♥ **Inhibidores de la miosina** – Estos fármacos mejoran la relajación del corazón y pueden utilizarse en adultos con miocardiopatía hipertrófica obstructiva (MCHO) sintomática, cuyos síntomas no se hayan aliviado con el uso de betabloqueantes o antagonistas del calcio.
- ♥ **Diuréticos** – Ayudan a eliminar el exceso de agua y sodio del cuerpo.
- ♥ **Medicación o suplementos** para corregir desequilibrios de electrolitos (minerales en el cuerpo como sodio, potasio, calcio, etc.)
- ♥ **Anticoagulantes (“diluyentes de la sangre”)** – Ayudan a prevenir la formación de coágulos sanguíneos (una preocupación particular para enfermos con fibrilación auricular), reduciendo el riesgo de complicaciones como accidentes cerebrovasculares.
- ♥ Podría recetársele otra medicación para ayudar a tratar la insuficiencia cardiaca u otras cardiopatías que tenga.

Consejos sobre la medicación

Las observaciones de pacientes con tratamiento para enfermedades cardiovasculares aportan valiosas ideas sobre cómo gestionar eficazmente la medicación. Pueden descargarse en esta página los «10 mejores consejos». Incluimos aquí otras sugerencias adicionales:

- ✔ **Renueve las recetas a tiempo** – Asegúrese de renovar las recetas antes de que se acaben los medicamentos. Considere solicitar la renovación automática y que se las envíen a su domicilio por correo, si es posible.
- ✔ **Siga las instrucciones** – En las etiquetas y en la información adjunta de los medicamentos hay instrucciones sobre cuándo y con qué frecuencia tomarlos, así como las precauciones que deben tomarse. Si no comprende las instrucciones, llame sin demora al médico o farmacéutico para que se lo aclaren.
- ✔ **Adhiérase al tratamiento** – No deje de tomar la medicación sin consultar primero al médico. Si nota efectos secundarios, pregunte a su médico qué debe hacer.
- ✔ **Cree su propia rutina** – Crear su propia rutina diaria puede facilitar la adhesión al tratamiento. Intente tomar la medicación a la misma hora todos los días y vincularlo a algo que ya hace, como lavarse los dientes o tomar el desayuno. Una rutina constante puede ayudarle a seguir el tratamiento sin ni siquiera pensar en ello.



PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7

- ✓ **Prepárese cuando salga de viaje** – Prepare toda la medicación e incluya unas pocas dosis más por si hubiera retrasos imprevistos. Si viaja en avión, lleve la medicación con usted, y no la meta nunca en una pieza de equipaje facturada. Si va a estar fuera durante un periodo largo, pídale a su médico o farmacéutico que active la renovación para varios meses. Adicionalmente, lleve consigo una receta escrita por su médico, el envase original y su pasaporte. Tenga en cuenta que la disponibilidad de medicación puede variar de un país a otro.
- ✓ **Recetas transfronterizas de la Unión Europea** – Conforme a la normativa de la Unión Europea (UE), una receta de un médico en un país de la UE es válida en todos los otros países de la UE y en el área Económica Europea, siempre que contenga información específica. Si está planeando realizar un viaje largo, hable con su médico. No olvide que algunos medicamentos pueden no estar autorizados para la venta o disponibles en otro país, incluso dentro de la UE⁴.
- ✓ **Medicamentos falsos** – Los medicamentos falsos pueden estar contaminados o etiquetados erróneamente. No se arriesgue; en vez de mejorar su salud, pueden dañarle. Siempre que sea posible, adquiéralos en su farmacia habitual, y no compre nunca medicinas en sitios web o mercados desconocidos.
- ✓ **Medicación sin receta médica** – Hable con su proveedor de asistencia sanitaria antes de empezar a tomar medicación de venta libre (como vitaminas, remedios para la tos o los resfriados). Algunos de estos productos pueden contener ingredientes que podrían interactuar con la medicación que se le ha prescrito para el corazón. Recuerde que, porque una medicina no requiera prescripción, no significa que sea inocua.

A lo largo del camino, le llegarán otros consejos y sugerencias sobre cómo gestionar su enfermedad. Pruébelos, y quédese con lo que mejor funcione para usted. Su camino es único.



Dispositivos, procedimientos y cirugía

En algunos casos, las personas con miocardiopatías graves pueden necesitar dispositivos o procedimientos que le ayuden a tratar la enfermedad y mejorar la función del corazón.

- ♥ **Marcapasos** – Se trata de un pequeño dispositivo implantado debajo de la piel del tórax para ayudar al corazón a latir con normalidad. Se utiliza frecuentemente para tratar ritmos cardíacos lentos o irregulares. La implantación se realiza con un procedimiento quirúrgico menor que normalmente se lleva a cabo de forma ambulatoria.

⁴ Unión Europea. Utilizar una receta en otro país de la UE. Acceso 18 de julio de 2024. Disponible en: https://europa.eu/youreurope/citizens/health/prescription-medicine-abroad/prescriptions/index_en.htm



PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7

♥ **Cardiodesfibrilador implantable (CDI)** – Es un dispositivo similar al marcapasos, pero funciona de una manera algo diferente y está diseñado para personas con arritmias potencialmente mortales. Detecta ritmos cardíacos peligrosos y envía una descarga eléctrica al corazón. El procedimiento se denomina desfibrilación. Muchos CDI nuevos pueden funcionar como marcapasos y como desfibriladores. El proceso de implantación es similar al del marcapasos.

♥ **Terapia de resincronización cardíaca (TRC)** – Utiliza un dispositivo denominado marcapasos biventricular, o dispositivo de resincronización cardíaca. El dispositivo envía señales eléctricas a las dos cavidades inferiores del corazón (ventrículos) para ayudarles a contraerse simultáneamente. También puede combinarse con un CDI.

♥ **Dispositivo de asistencia ventricular izquierda (DAVI)** – Ayuda a bombear sangre desde la cavidad inferior izquierda (ventrículo) del corazón al resto del cuerpo. Se utiliza normalmente para personas con insuficiencia cardíaca grave o aquellas en espera de un trasplante de corazón. La colocación de un DAVI normalmente requiere cirugía a corazón abierto.

♥ **Tratamiento de reducción septal** – Los lados derecho e izquierdo de las cavidades superiores (aurículas) y las cavidades inferiores (ventrículos) del corazón se encuentran separadas por paredes musculares denominadas tabique auricular y tabique ventricular. En la MCH, las paredes de los ventrículos y el tabique pueden engrosarse anormalmente, haciendo que el tabique sobresalga hacia el ventrículo izquierdo. Esto bloquea parcialmente el flujo de sangre desde el corazón al cuerpo, forzando al corazón a trabajar más intensamente. Este problema presenta a menudo varios síntomas, algunos de ellos graves. Si los síntomas persisten a pesar de otros tratamientos, puede recomendarse realizar uno de los siguientes procedimientos de reducción septal:

Miectomía septal – esta cirugía a corazón abierto implica la ablación del exceso de músculo del tabique engrosado, facilitando el flujo más fluido de sangre desde el ventrículo.

Ablación septal con alcohol – Este procedimiento no quirúrgico conlleva la inyección de alcohol a través de un catéter en un vaso sanguíneo en el tabique ventricular. Esto provoca que algunas de las células del músculo del corazón se reduzcan y mueran, disminuyendo el grosor del tabique.

♥ **Trasplante de corazón** – Si la miocardiopatía sigue siendo grave a pesar de la medicación o los dispositivos, puede requerirse un trasplante de corazón. Esta cirugía a corazón abierto es normalmente el último recurso para personas con insuficiencia cardíaca extremadamente grave (fase final).

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7



PASO 3



CONOZCA SUS DERECHOS

Incluso los pacientes más capacitados pueden vacilar a la hora de plantear preguntas o expresar preocupaciones. Sin embargo, es esencial hacerlo. Su salud está en riesgo, y usted es la persona indicada para gestionarla de la forma que más le convenga. Como paciente, tiene derechos que deben respetarse.

Tiene derecho a:

- ♥ Ser tratado como parte del equipo;
- ♥ Plantear preguntas y recibir respuestas;
- ♥ Que sus preocupaciones sean escuchadas;
- ♥ Tener fácil acceso a los registros médicos y notas
(esto puede variar según los países – compruebe la normativa local);
- ♥ Tener una segunda opinión;
- ♥ Sugerir alternativas;
- ♥ Poder confiar en su equipo de atención médica;
- ♥ Cambiar de opinión;
- ♥ Recurrir una decisión si no está de acuerdo;
- ♥ Conocer sus derechos e insistir en que se respeten.



PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7



PASO 4



SEA PARTE DEL EQUIPO

Ser parte del equipo puede resultar raro para los pacientes, acostumbrados a ver a los profesionales médicos como poseedores de un conocimiento integral. Si bien puede ser más sencillo seguir los consejos de los profesionales, los pacientes tienden a ir mejor y tienen más probabilidad de adherirse al tratamiento si participan activamente en el proceso. Actualmente, los médicos alientan la implicación de los pacientes. Su equipo de atención médica, establecido según sus necesidades y las de su familia, normalmente incluye especialistas en miocardiopatías como cardiólogos, enfermeras y asesores genéticos. Dependiendo de su enfermedad, también puede incluir otros expertos cardiólogos como especialistas en insuficiencia cardíaca, arritmias o imagenología cardíaca.

Como miembro del equipo, asegúrese de comprender su enfermedad, preguntar cuando lo necesite, recopilar la información esencial y hacer sugerencias. Juntos crearán un plan adaptado a sus necesidades.



INFÓRMESE

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7

Ya hemos visto en el Paso 2 la importancia de formarse. Sin embargo, hay información adicional que los profesionales que le atienden pueden aportarle para tratar eficazmente su enfermedad. Por ello, el Paso 5 es asegurarse de comprender lo mejor posible su enfermedad. No solo los aspectos generales, sino también cómo le afecta específicamente y qué medidas puede tomar.

Sugerimos aquí algunas preguntas que puede plantear a su médico o proveedor de asistencia sanitaria. No olvide exponer también cualquier otra preocupación que tenga. Llevarlas escritas a sus citas le ayudará a recordarlas. No dude en ponerse en contacto con su médico si necesita aclaraciones entre visitas.

- ♥ ¿Cuál fue la causa de mi miocardiopatía?
- ♥ ¿Qué tipo de miocardiopatía se me ha diagnosticado?
- ♥ ¿Cuál es el nivel de gravedad de mi miocardiopatía?
- ♥ ¿Qué complicaciones pueden surgir por mi miocardiopatía?
- ♥ ¿Hay medicación disponible para tratar los síntomas de mi miocardiopatía? ¿Cuáles son los riesgos y beneficios asociados?
- ♥ ¿Qué otras opciones de tratamiento tengo?
¿Cuáles son los riesgos y beneficios de cada una?
- ♥ ¿Qué debo cambiar en mi dieta o actividad física? ¿Hay otros cambios en mi estilo de vida que debería considerar?
- ♥ ¿Dónde puedo acceder a recursos e información fiables sobre miocardiopatía?
- ♥ ¿Qué síntomas debo vigilar que me indiquen la necesidad de ponerme en contacto con mi médico o buscar asistencia médica urgentemente?
- ♥ ¿Cómo puedo ponerme en contacto con otras personas que sufren miocardiopatía para encontrar apoyo y compartir experiencias?

PASO 6

EXPRESA SU OPINIÓN

Una vez reconocida la importancia de ser parte integrante del equipo en el Paso 4, el Paso 6 consiste en aprender a sentirse cómodo expresando su opinión dentro de ese equipo.

Expresar su opinión puede ser todo un reto, especialmente si no está de acuerdo con su médico. No obstante, como miembro valioso del equipo, los médicos le animan con todo el respeto a expresar su opinión. No debería sentir que está siendo un paciente difícil o que les está molestando. Recuerde que su aportación es esencial, porque usted es quien vive con la miocardiopatía. Sus necesidades, preferencias y preocupaciones importan.

LOS 10 MEJORES CONSEJOS DE PACIENTES SOBRE LA COMUNICACIÓN CON SU PROVEEDOR DE ASISTENCIA SANITARIA

- 1** Sea claro sobre sus objetivos a nivel de salud y sobre lo que desee saber.
- 2** No dude en seguir preguntando hasta que entienda.
- 3** Infórmese más sobre su enfermedad para estar mejor preparado.
- 4** Elija al que considere mejor profesional para usted y piense en obtener una segunda opinión si fuera necesario.
- 5** Pregunte cuál es la mejor forma de comunicarse con su profesional sanitario.
- 6** Haga una lista de preguntas y llévela a las citas.
- 7** Pida recursos y material educativo a su proveedor de asistencia sanitaria para aprender más sobre la enfermedad.
- 8** Recuerde, usted es el experto en su propia salud. Comunique sus pensamientos y opiniones abiertamente.
- 9** Acuda a las citas acompañado para asegurarse de haber oído y comprendido bien todo lo que se diga.
- 10** No espere a tener una cita para plantear preguntas y transmitir preocupaciones. Comuníquese cuando sea necesario.



PASO 1

PASO 2

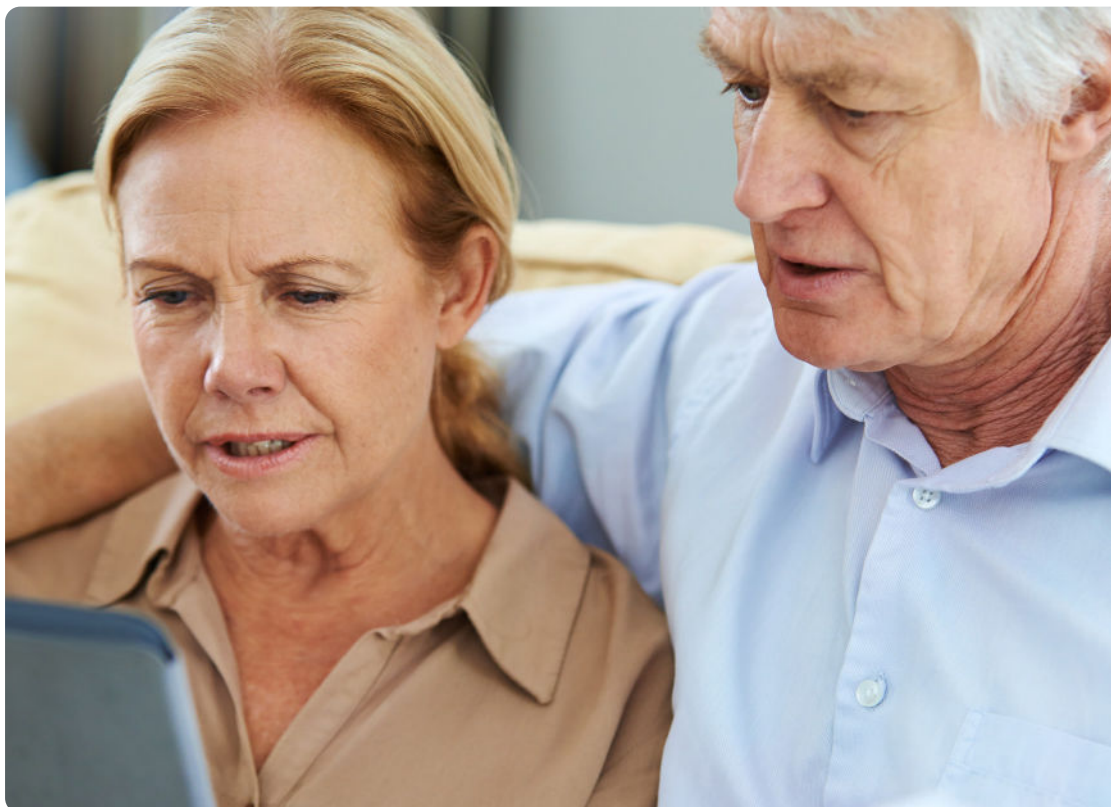
PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7



PASO 7



TOME DECISIONES INFORMADAS

El último paso es unir todo esto y tomar decisiones informadas que sean adecuadas para usted. Al formarse, trabajar en equipo y sentirse cómodo con la idea de que sus opiniones importan, tendrá una cierta sensación de control. Al estar capacitado, podrá realizar elecciones informadas sobre la atención que se le dispensa. Cuando usted y sus médicos acuerdan un plan de tratamiento, hay más posibilidad de que se adhiera a él.

La siguiente sección explica pasos prácticos y cambios en el estilo de vida para mejorar sus posibilidades de llevar una vida saludable viviendo con miocardiopatía.



PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7

VIVIR CON MIOCARDIOPATÍA

Aunque la miocardiopatía no es reversible, adoptar algunos patrones en el estilo de vida puede ayudarle a mantener el corazón tan sano como sea posible y, potencialmente, prevenir parte de la progresión.



1. Evalúe su situación actual

Al realizar un cambio en el estilo de vida, es importante conocer de dónde parte. Considere su dieta, nivel de actividad física y hábitos para identificar áreas de mejora.



COMIENCE CONOCIENDO SUS NIVELES DE COLESTEROL, PRESIÓN ARTERIAL Y AZÚCAR EN SANGRE.

SI ESTÁ FUERA DEL RANGO NORMAL, PIDA A SU MÉDICO CONSEJOS PARA MANTENER NIVELES SALUDABLES.

Evalúe su dieta y actividad física. ¿Está consumiendo alimentos sanos para el corazón o alimentos con altos niveles de azúcar, sodio (un componente de la sal) y grasas saturadas? ¿Está haciendo suficiente ejercicio? Su equipo de atención médica puede aconsejarle formas sencillas de mejorar la dieta y los niveles de actividad física.

Finalmente, revise sus hábitos como el consumo de alcohol, tabaquismo o el consumo recreativo de drogas. Estos comportamientos pueden ser nocivos para la salud del corazón y empeorar la miocardiopatía. Considere sus hábitos actuales honestamente para realizar los cambios necesarios.

Conocer de dónde parte le permite ir viendo el progreso y celebrar los logros a medida que adopta hábitos más saludables.

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7



2. Siga el plan de tratamiento

Pensemos que ha establecido una buena estrategia de tratamiento junto a su equipo de atención médica. Puede incluir ajustes en la dieta, rutinas de ejercicio, medicación y, en algunos casos, dispositivos médicos como un marcapasos. Es muy importante seguir el plan de tratamiento y hablar con su médico sobre cualquier cambio necesario.

Su tratamiento puede requerir también el control de síntomas o el seguimiento de ciertos parámetros como el sodio, la ingesta de líquidos u otros. Su médico puede recomendarle ciertas aplicaciones, o proponer métodos alternativos si no tiene acceso a un teléfono inteligente o un dispositivo.

Tenga en cuenta que su plan debe adaptarse a sus necesidades. Si nota algún efecto secundario de la medicación o le cuesta adoptar algún cambio en el estilo de vida, no dude en hablarlo con su médico. Es normal revisar la estrategia de tratamiento según las necesidades, especialmente si su salud no parece estar mejorando o si ciertos aspectos del plan no son eficaces para su caso.

Finalmente, consulte siempre a su médico antes de realizar cambios en la medicación o en la rutina de ejercicios físicos.



3. Adapte su dieta

Tomar una dieta saludable siempre es beneficioso, particularmente para personas con enfermedades como la miocardiopatía. Una dieta nutritiva contribuye mucho a mejorar la salud del corazón, aumentar los niveles de energía y combatir el cansancio. Para aquellas personas con sobrepeso, comer mejor también puede ayudar a alcanzar un peso saludable.

CONSEJOS PARA LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN



Priorice las frutas y verduras frescas, y el pan, arroz y pasta integrales, pues aportan nutrientes esenciales y normalmente no contienen azúcares y grasas añadidas.



Reduzca el consumo de sal para bajar la presión arterial y reducir la retención de líquidos. Procure tomar menos de 2000 miligramos (mg) de sodio al día⁵, lo que corresponde a 5 gramos de sal. Tenga en cuenta que los alimentos envasados (enlatados, congelados o en cajas) normalmente contienen niveles más elevados de sodio que los alimentos frescos que prepara usted mismo.



Limite las grasas. A fin de mantener unos niveles de colesterol saludables, opte por carnes magras, aves sin piel, pescado y lácteos sin grasas o bajos en grasas. Evite o limite asimismo las grasas saturadas y trans que se encuentran en los alimentos procesados⁶.



Limite (o evite) el consumo de alcohol. Un consumo moderado de alcohol normalmente significa hasta dos bebidas al día para los hombres y una bebida para las mujeres. Sin embargo, es esencial recibir asesoramiento personalizado de su médico explicando cómo el alcohol puede afectar a la salud de su corazón, o si considera que debe dejar de consumirlo totalmente.

MÁS CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- ♥ Prepare sus propias comidas en casa siempre que sea posible, para controlar el tamaño de las porciones y la cantidad de sal;
- ♥ Elija métodos de cocción más saludables, como asar, hornear, cocinar al vapor, escalfar o hacer a la parrilla, en lugar de freír o saltear;
- ♥ Utilice cebolla, ajo, especias y hierbas aromáticas para dar sabor a los alimentos en lugar de añadir sal;
- ♥ Intente comer un “arcoíris” de frutas y verduras diferentes y conocer sus beneficios nutricionales;
- ♥ Use con moderación el ketchup, la mayonesa, la salsa de soja y otros condimentos, y opte por versiones bajas en sal cuando sea posible;
- ♥ Evite los alimentos encurtidos, en salmuera, curados o a la barbacoa, ya que suelen tener un alto contenido de sal.

5 Organización Mundial de la Salud (OMS). Reducción de la ingesta de sodio. Acceso 11 de febrero de 2026. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

6 Organización Mundial de la Salud (OMS). Grasas trans. Acceso 11 de febrero de 2026. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/trans-fat>

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7

CÓMO LEER LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL EN ALIMENTOS PREENVASADOS

Todos los alimentos preenvasados vendidos en la UE deben llevar una etiqueta con información nutricional que informa a los consumidores sobre el aporte energético y el contenido de nutrientes⁷. Esta etiqueta, conocida como Declaración Nutricional, debe incluir:

Valor energético – indica la cantidad de energía que obtendrá del alimento. Se mide en kilojulios (kJ) y kilocalorías (kcal – a menudo se habla de ello como “calorías”). Las calorías consumidas deberían estar equilibradas con las gastadas.

Grasas – muestra los gramos totales de grasa en el alimento, incluyendo tanto las grasas saludables como las saturadas, que se consideran menos saludables.

Carbohidratos – representa la cantidad total de carbohidratos, incluidos los azúcares, en el alimento.

Proteínas – indica la cantidad de proteína (esencial para construir y reparar los tejidos) en el alimento. Viene expresado en gramos.

Sal – muestra el contenido de sal en el alimento. Viene expresado en gramos. Hable con su médico para determinar la ingesta diaria de sal recomendada para usted.

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

Los 10 mejores consejos para llevar una dieta saludable

DESCARGUE LOS CONSEJOS [AQUÍ](#)



ELIJA QUÉ PONE EN SU PLATO

Una dieta equilibrada incluye distintos alimentos como frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y proteínas magras. La dieta debe ser baja en azúcares, sal y grasas saturadas y trans, y alta en fibra⁸. El control de las porciones también es esencial para equilibrar la ingesta calórica con las necesidades energéticas. Para tener una orientación personalizada, es conveniente consultar a un nutricionista o dietista que ayude a personalizar un plan de comidas adaptado a factores individuales como altura, peso y objetivos generales de salud.

7 Unión Europea. Declaración nutricional. Acceso 12 de febrero de 2026. Disponible en: https://europa.eu/your-europe/business/product-requirements/food-labelling/nutrition-declaration/index_en.htm

8 Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación saludable. Acceso 18 de julio de 2024. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7



4. Ajuste los niveles de actividad física

Mantenerse activo es fundamental por los beneficios que aporta a la salud general, el estado anímico y la calidad del sueño. La actividad física ayuda a controlar la presión arterial y el colesterol, así como mantener un peso saludable, algo particularmente importante porque el exceso de peso supone un estrés para el corazón.

Para que sea beneficiosa, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda al menos 150 a 300 minutos de actividad física moderada a la semana⁹. Esto puede no ser realista para algunas personas con miocardiopatía. Su capacidad para hacer ejercicio dependerá de la gravedad de su enfermedad. Si sufre de una enfermedad de corazón avanzada como resultado de una miocardiopatía, tendrá que limitar la actividad física y comenzar con solo 5 a 10 minutos cada vez, incrementando el tiempo gradualmente si lo tolera.

Si su médico le da luz verde para comenzar a hacer ejercicio, elija actividades que disfrute. Así será más fácil establecer una rutina. Puede dar un paseo en un parque cercano o, en caso de que no pueda salir de casa, probar alguno de los numerosos vídeos gratuitos con ejercicios disponibles en línea.

Consulte siempre a su médico antes de comenzar cualquier programa de actividad física.



DEJE DE HACER EJERCICIO INMEDIATAMENTE SI TIENE DOLOR, DIFICULTAD PARA RESPIRAR, MAREO O NAUSEA

Los 10 mejores consejos sobre actividad física



DESCARGUE LOS CONSEJOS [AQUÍ](#)

⁹ Organización Mundial de la Salud (OMS). Actividad física. Acceso 18 de julio de 2024. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



5. Realice otros cambios en el estilo de vida

Adoptar hábitos saludables puede reducir significativamente el riesgo de complicaciones de la miocardiopatía y mejorar su bienestar general.

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7

♥ **Deje de fumar** – Fumar es malo para la salud. Aumenta el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, enfermedades pulmonares y cáncer. El tabaquismo pasivo también daña a las personas que le rodean. Masticar tabaco y vapear son igualmente nocivos. Dejar de fumar y prescindir de los productos del tabaco producen mejoras de salud inmediatas. Pida consejo a su médico sobre cómo dejar de fumar y dónde encontrar recursos y grupos de apoyo que le ayuden a hacerlo.

♥ **Reduzca o gestione el estrés** – Vivir con una enfermedad crónica como la miocardiopatía es una situación estresante. Aunque un poco de estrés sea normal, el estrés excesivo aumenta la presión arterial, dificulta la respiración y acelera la frecuencia cardíaca. Algunos mecanismos para abordar este problema como comer más, beber o fumar no son saludables y deben ser evitados. Busque otras formas de relajarse y gestionar el estrés que sean saludables como el yoga o la meditación. Si el estrés o la ansiedad persisten, busque ayuda de un proveedor de asistencia sanitaria que pueda derivarle a un terapeuta o grupo de apoyo.

♥ **Duerma lo suficiente** – Idealmente, los adultos deben dormir entre siete y ocho horas cada noche. Sin embargo, la miocardiopatía o la insuficiencia cardíaca pueden perturbar el sueño. La investigación ha mostrado que más de un tercio de las personas con insuficiencia cardíaca sufren trastornos respiratorios durante el sueño, entre otros, la apnea del sueño¹⁰. Si tiene alguno de estos trastornos del sueño, o sufre de narcolepsia (un trastorno por el que las personas se duermen durante el día mientras realizan actividades normales), es importante tratarlos para tener un descanso adecuado. Cree un entorno confortable, evitando tomar comidas pesadas y beber alcohol antes de la hora de acostarse, y mantenga un régimen de sueño consistente. Si los trastornos del sueño persisten, busque asesoramiento médico.

MÁS INFORMACIÓN
SOBRE CÓMO
DEJAR DE
FUMAR [AQUÍ](#)



¹⁰ McDonagh, T. A., Metra, M., Adamo, M., et al. (2021). 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure: Developed by the Task Force for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure of the European Society of Cardiology (ESC) with the special contribution of the Heart Failure Association (HFA) of the ESC. European Heart Journal, 42(36), 3599-3726.
<https://academic.oup.com/eurheartj/article/42/36/3599/6358045?login=false>



PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7



6. Mantenga el contacto

Entrar en contacto con otras personas con un diagnóstico similar puede aportarle apoyo emocional y ayudarle a mantenerse enfocado en sus objetivos de salud. El apoyo entre iguales reduce los sentimientos de aislamiento. Se ha demostrado asimismo que también reduce el número de visitas al médico y las hospitalizaciones¹¹.

- ♥ **Apoyo entre iguales** – Tener el apoyo emocional de otros pacientes con miocardiopatía puede hacerle sentir menos temor y soledad. Es beneficioso para su salud tanto emocional como física. Considere unirse a un grupo nacional de apoyo entre iguales o busque apoyo telefónico o en línea.
- ♥ **Apoyar a otros** – Si es posible, implíquese en una comunidad dedicada a ayudar a otros. Participar en un grupo de apoyo local donde puede dar y recibir apoyo puede aumentar considerablemente su sensación de bienestar. El voluntariado también puede ser un impulso para su estado anímico. Al compartir sus experiencias con la miocardiopatía, puede ayudar a otras personas que se enfrentan a los mismos desafíos. Conectar con otros es una parte esencial del proceso de sanación.



Consulte otras guías de referencia

Conozca otros recursos fiables y adaptados a los pacientes, diseñados para apoyarle en diferentes etapas, desde el diagnóstico hasta su día a día.

[LÉALOS EN LÍNEA AQUÍ.](#)

ACERCA DE MENDED HEARTS EUROPE

Mended Hearts Europe (MHE) es una organización sin ánimo de lucro dedicada a fomentar la esperanza y mejorar las vidas de pacientes con enfermedades cardíacas de todas las edades, sus familias y sus cuidadores. A través del **apoyo entre iguales, la formación del paciente y la defensa de sus derechos, su misión es construir una comunidad caracterizada por la resiliencia, el cuidado y la fuerza colectiva para superar los desafíos**. Con sede en Ginebra, Suiza, MHE es la expansión de The Mended Hearts, Inc. (MHI) en Europa, Oriente Medio y África.

ACERCA DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE MIOCARDIOPATÍA HIPERTRÓFICA

Asociación Española de Miocardiopatía Hipertrófica (AEMCH) es una organización de pacientes dedicada a apoyar, informar y representar a las personas y familias afectadas por la miocardiopatía hipertrófica. A través de recursos educativos, actividades de sensibilización y apoyo entre pacientes, AEMCH trabaja para mejorar el conocimiento sobre la enfermedad, promover un diagnóstico y tratamiento adecuados, y dar visibilidad a las necesidades de quienes viven con esta condición en España.

¹¹ Tran, J., Rutherford, K. (October 2016). The Power of Peer Support: What we have learned from the Centre for Social Action Innovation Fund: https://media.nesta.org.uk/documents/cfsaif_power_of_peer_support.pdf



Mended Hearts
Europe

WWW.MENDEDHEARTSEUROPE.ORG



AEMCH

Asociación
Española de
Miocardiopatía
Hipertrófica

WWW.MIOCARDIOPATIA.COM

