



mercy care

MEJORAR LA SALUD DEL CORAZÓN

Otoño/Invierno 2022

Dejar de fumar: 3 lugares adonde recurrir para obtener ayuda

Si tiene presión arterial alta y fuma, dejarlo es una de las mejores cosas que puede hacer para la salud. Puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y añadir años a su vida.

Puede que necesite varios intentos para dejar de fumar para siempre. La buena noticia: no tiene por qué hacerlo solo. Si necesita ayuda para dejar el hábito, estas son tres maneras de encontrar apoyo:

1. Hablar con su médico. Su médico puede ofrecerle recursos y medicamentos para ayudarle a dejar de fumar. Hay muchos tipos de medicamentos. Su médico puede ayudarle a decidir cuál es apropiado para usted. Asegúrese de tomarlos según las indicaciones.

2. Unirse a un grupo de apoyo.

Conocerá a otras personas que desean dejar de fumar. Es una oportunidad para compartir estímulo y consejos. Su médico u hospital pueden ayudarle a encontrar un grupo de apoyo que se reúna en persona o en línea.

3. Llamar a una línea gratuita para dejar de fumar.

Puede hablar con expertos sobre cómo dejar de fumar. Pueden ayudarle a elaborar un plan para dejar de fumar. Llame directamente a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine) al **1-800-556-6222** o visite **www.ashline.org**.

Fuentes: American Cancer Society (www.cancer.org); American Heart Association (www.heart.org); National Cancer Institute (www.smokefree.gov)

¡No es demasiado tarde!

Las vacunas contra la gripe son especialmente importantes este año. Las personas con alto riesgo de enfermarse gravemente por la COVID-19 deben vacunarse lo antes posible. Si todavía no se la ha puesto, no espere.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (CDC.gov)

¿Sabía que podría obtener el servicio celular Lifeline más un teléfono inteligente sin costo? Visite **www.MercyCareAZ.org** o llame a Servicios a Miembros al **1-800-624-3879 (TTY: 711)** y pregunte sobre el programa Assurance Wireless Lifeline.

3 pasos para vivir bien con insuficiencia cardíaca

Más energía. Mejor respiración.

Si vive con insuficiencia cardíaca, esos son buenos objetivos para tener presentes. Le ayudarán a mantenerse motivado al enfrentar cambios que pueden marcar una gran diferencia en cómo se siente.

Estos tres pasos pueden ayudarle a evitar que su enfermedad empeore.

- 1. Esté atento a las crisis.** Cuando aparezcan los síntomas, llame al consultorio del médico de inmediato. Su médico puede ayudarle a sentirse mejor, por ejemplo, ajustando los medicamentos. Cuanto antes llame, mayores serán sus probabilidades de evitar una hospitalización.
- 2. Pésese todos los días.** El aumento repentino de peso puede ser un aviso temprano de que la insuficiencia cardíaca está empeorando. Trate de subirse a la balanza a la misma hora todas las mañanas, justo después de ir al baño. Llame al médico si aumenta:
 - Dos a tres libras en un día
 - Cinco libras o más en una semana
- 3. No tome mucho líquido.** La insuficiencia cardíaca hace que sea más probable que se acumule líquido en el cuerpo. Pregúntele a su médico cuánto debe beber cada día. Es posible que también deba limitar la sal (sodio) en la dieta.

Fuentes: American College of Cardiology (www.cardiosmart.org); American Heart Association (www.heart.org)



Ejercicio: Demuéstrele algo de amor a su corazón

El ejercicio es un buen medicamento para casi todos. Si tiene insuficiencia cardíaca, también puede ser bueno para usted.

El ejercicio puede ayudar a que el corazón funcione mejor. Probablemente también tenga más energía. Sus actividades diarias pueden ser incluso más fáciles.

Para empezar:

- 1. Pregúntele a su médico primero.** Compruebe que es seguro hacer ejercicio. Averigüe qué actividades son las mejores para usted. Es posible que deba comenzar con un programa de ejercicio supervisado si tiene síntomas como dificultad para respirar.
- 2. Elija sus movimientos.** La mayoría de las actividades son buenas para usted, incluso muchos pasatiempos. Asegúrese de incluir cosas que harán que el corazón bombee, como caminar o nadar.
- 3. No exagere.** Empiece despacio y descanse con frecuencia. Aunque solo camine unos minutos por día, es un buen comienzo. Si es demasiado difícil, puede comenzar con ejercicios en una silla. Con el tiempo, tendrá fuerza para hacer más.

Si bien el ejercicio es importante, sus medicamentos también lo son. Asegúrese de tomarlos exactamente como se lo indique el médico.

Fuentes: American Heart Association (www.heart.org); Heart Failure Society of America (www.hfsa.org)

Dé un paso hacia una alimentación saludable para el corazón

Las opciones de alimentos saludables pueden ayudar al corazón, incluso si ya tiene una enfermedad del corazón.

No tiene que cambiar todo a la vez. Comience con pasos pequeños como estos:

Opte por cereales integrales. Elija panes, pastas y tortillas de trigo integral. Pruebe con avena o cereales integrales en el desayuno. Elija arroz integral en lugar de arroz blanco.

Utilice un aceite de cocina nuevo. Los aceites de oliva y canola son mejores para usted que la mantequilla o la margarina.

Reduzca la sal. Lea las etiquetas nutricionales para encontrar alimentos con bajo contenido de sodio (otro nombre para la sal).

Empiece a consumir productos lácteos con bajo contenido de grasa. Cuando

se acostumbre a estos, pruebe luego las versiones desnatadas.

Tome bebidas sin azúcar. Para mejorar el sabor del agua, agregue limón o frutos del bosque.

Elija proteínas más magras. Escoja pescado, aves sin piel o carnes molidas con bajo contenido de grasa. Recorte la grasa de otras carnes.

Planifique una comida sin carne por semana. Elija frijoles o pasta con verduras.

Una vez que domine uno de estos cambios, pruebe con otro.

Los cambios en el estilo de vida como estos son excelentes herramientas para ayudar a proteger el corazón. Si el médico le receta medicamentos, son igual de importantes. Asegúrese de tomarlos exactamente como se lo indique el médico.



Fuentes: *Academy of Nutrition and Dietetics* (www.eatright.org); *American Heart Association* (www.heart.org)

Presión arterial alta: Contrólela en casa

¿Tiene la presión arterial alta? Si es así, posiblemente el médico desee que haga un seguimiento con un monitor para el hogar.

¿Por qué? Llevar un registro de la presión arterial a lo largo del tiempo — no solo en el consultorio del médico — ayuda a mostrarle al médico si su tratamiento está funcionando.

Seis consejos para tomarla en el hogar

Para obtener lecturas más precisas en el hogar:

1. Médala a la misma hora todos los días.
2. No haga ejercicio, fume ni beba cafeína o alcohol en los 30 minutos previos a una prueba.
3. Vacíe la vejiga y siéntese tranquilo durante cinco minutos antes de una prueba.

4. Siéntese derecho con la espalda contra una silla. Apoye ambos pies en el piso. Apoye el brazo sobre la mesa.
5. Coloque la parte inferior del brazalete para la presión arterial por encima de la curva del codo. Coloque el brazalete sobre el brazo desnudo, no sobre la ropa.
6. Siga las demás instrucciones que le haya dado el médico. Por ejemplo, es posible que le pidan que se haga dos o más lecturas cada vez.

La presión arterial alta lo pone en riesgo de sufrir problemas de salud graves. Los medicamentos pueden ayudar, pero solo si los toma tal y como se lo indican.

Fuente: *American Heart Association* (www.heart.org)



Recupere la salud después de un ataque al corazón

Si ha tenido un ataque al corazón, hay cosas que puede hacer para encaminarse hacia la recuperación y estar más saludable.

Comience por consultar a su médico con la frecuencia recomendada. Aprenderá cómo ayudar al corazón a mejorar y reducir el riesgo de tener otro ataque al corazón. Estos pasos también pueden ayudar:

Tome los medicamentos. Pueden ayudar a prevenir problemas del corazón en el futuro. Sepa para qué es cada uno y tómelo tal como lo indica el médico.

Comprométase a dejar de fumar. Si fuma, pídale ayuda a su médico para dejar el cigarrillo. Puede llevar algunos intentos, pero es una de las mejores cosas que puede hacer por su corazón.

Cambie los hábitos de alimentación. Elija una variedad de alimentos bajos en grasas y saludables para el corazón. Pregúntele al médico si necesita reducir el sodio (sal) y los azúcares añadidos.

Vuelva a estar activo. Pregúntele al médico cómo comenzar de manera segura. Tal vez lo mejor sea comenzar con un programa de rehabilitación cardíaca supervisado.

Cuéntele al médico cómo se siente. Es posible que se sienta triste, enojado o asustado después de un ataque al corazón. Eso es comprensible. Si empieza a interponerse en su recuperación, pida ayuda.

Fuente: American Heart Association (www.heart.org)

4 maneras de asumir el control

Si tiene una afección crónica, vaya paso a paso:

1. Aprenda todo lo que pueda sobre la enfermedad.
2. Trabaje con su médico en un plan de atención.

3. Tome sus medicamentos.
4. Trate de tener hábitos saludables.

Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (www.niddk.nih.gov)

Los servicios contratados están financiados por un contrato con el Estado de Arizona. Este boletín contiene información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales.

Si ya no desea recibir este correo, llame a Servicios a Miembros.

Mercy Care es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

Comuníquese con nosotros

Mercy Care, 4500 E. Cotton Center Blvd., Phoenix, AZ 85040

Servicios a Miembros: **602-263-3000** o

1-800-624-3879 (TTY: 711)

De lunes a viernes, de 7 AM a 6 PM

Línea de enfermeros de 24 horas: **602-263-3000** o

1-800-624-3879

www.MercyCareAZ.org

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.