



Comprendiendo los Medicamentos para su Corazón

La gente que padece de enfermedades del corazón, usualmente toma muchos medicamentos. Cada medicina tiene un trabajo especial que hacer. **Aquí le presentamos una lista de medicamentos que comúnmente se usan para tratar problemas del corazón y lo que hacen para ayudarle a su corazón.**

Medicamentos	Función que desempeñan	Medicamentos	Función que desempeñan
Inhibidores de la enzima ACE <i>Lotensin® (benazepril)</i> <i>Prinivil®, Zestril® (lisinopril)</i> <i>Acupril® (quinapril)</i> <i>Capoten® (captopril)</i>	Le abre las arterias y le hace más fácil al corazón que bombee (impulse) la sangre	Los Beta Bloqueadores <i>Corgard® (nadolol)</i> <i>Tenormin (atenolol)</i> <i>Lopressor®, Lopressor LA®, Toprol XL® (metoprolol)</i> <i>Zebeta® (bisoprolol)</i> <i>Ziac® (bisoprolol y el hidrochlorothiazoido)</i>	Le pone más lento el ritmo de su corazón y reducen la presión sanguínea
<i>Angiotensin II</i> <i>Receptores bloqueadores</i> <i>Cozaar (losartán)</i> <i>Diovan (valsartán)</i> <i>Benicar (olmesartán)</i>	Ayuda a relajarle sus vasos sanguíneos		
Diuréticos <i>Aldactone® (spironolactone)</i> <i>Dyazide® (triamterene)</i> <i>Hydrodiuril® (hydrochlorothiazide)</i> <i>Lasix® (furosemide)</i> <i>Maxzide® (triamterene)</i>	Le ayuda a su cuerpo a eliminar el exceso de fluidos	Vasodilatadores <i>nitroglicerina</i>	Le abre las arterias y le hace más fácil al corazón que bombee la sangre
		Otros <i>Digitalis (digoxina)</i>	Ayuda a su corazón a latir más fuerte y con más regularidad

Para tomar sus medicamentos de la manera correcta, asegúrese de preguntarle a su doctor o farmacéutico:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento?
- ¿Cuál es la dosis del medicamento?
- ¿Cuánta medicina debería de tomar cada vez?
- ¿Qué tan seguido debería de tomar sus medicamentos?
- ¿Cómo debe de tomárselos? (¿con comida, con líquidos o con el estómago vacío?)
- ¿Qué efectos secundarios podrían tener?

Lo mejor sería que usted mantuviera una lista actualizada de todos los medicamentos que toma. Lleve la lista consigo para que pueda verla si le preguntan qué medicamentos está tomando. Esta es una de las primeras preguntas que le harán cuando visite al doctor o el hospital.

Consejos Útiles: Si usted piensa que tiene efectos secundarios o si usted tiene preguntas acerca de sus medicamentos, hable con su doctor. Nunca deje de tomar las medicinas, a menos que haya hablado con su doctor primero.

En Esta Edición

Comprendiendo los Medicamentos para su Corazón	pág. 1
Los Exámenes para la Diabetes	pág. 2
Bridge2Access (Puente al Acceso)	pág. 2
Manejando Sentimientos	pág. 3
El Examen de los Ojos para Diabéticos	pág. 3
¿Empacando Almuerzo?	pág. 3
Línea de Consejos de Enfermeras	pág. 4

Usted está recibiendo este boletín informativo como parte del programa de manejo de enfermedades. Si no desea que le envíen el boletín o participar en ningún programa del manejo de enfermedades, por favor avísenos. Llame al 1-866-891-2320.

¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

Los miembros de Molina Healthcare pueden inscribirse gratuitamente al **programa para dejar de fumar "Free and Clear"**. Es completamente gratis para los miembros de Molina Healthcare. Llame a nuestro equipo de Educación para la Salud al: 1-800-526-8196 ext. 127532.

¿Necesita Perder Peso?

Los miembros de Molina Healthcare pueden inscribirse gratuitamente al programa para perder de peso. Para inscribirse por favor llame a nuestro **Equipo de Educación para la Salud** al: 1-800-526-8196 ext. 127532.

¿Necesita un Intérprete?

Por favor hágale saber a su doctor que necesita un intérprete. Todos los miembros de Molina Healthcare pueden pedir los servicios de un intérprete sin ningún costo para usted. También puede llamar al departamento de Servicios para Miembros al: 1-800-665-4621.

Para obtener esta información en otros idiomas y en formatos accesibles, por favor llame al departamento de Servicios para Miembros al: 1-800-665-4621.

Todos los materiales en este boletín son para información solamente. No reemplazan el consejo de su proveedor.

Exámenes para la Diabetes “Conozca sus Números”

Existen algunas pruebas que le pueden decir que tan bien está usted controlando su diabetes. Es crucial hacerse estas pruebas frecuentemente. Conozca sus números. Use la gráfica de abajo para llevar un registro de sus números. Llévela consigo cuando vaya al consultorio del doctor y hable con él al respecto. Pídale que le explique qué significan sus números.

La Prueba del Laboratorio A1c – Este examen es una prueba de sangre en el laboratorio, le dice a usted y a su doctor sus niveles de azúcar por los últimos dos o tres meses.

La Prueba de la Presión Sanguínea – Usted puede tener la presión alta y no saberlo. Usualmente no aparecen señas o síntomas. La presión alta con el tiempo puede traer padecimientos del corazón, de los riñones o hasta embolia. Haga que le revisen su presión sanguínea cada vez que visite a

su doctor. Pregúntele a su doctor cuál es la presión sanguínea que debe de tener.

Colesterol – Un colesterol alto lo pone en riesgo a las enfermedades del corazón. La única manera de saber los números de su colesterol es por medio de un examen de sangre. También pregúntele a su doctor que le haga el examen de lípidos. El examen de los lípidos mide muchos diferentes tipos de colesterol y de grasas en su sangre. Este examen se realiza después de haber ayunado una noche antes de diez a doce horas.

Examen de los Ojos – El examen de la retina para diabéticos, detecta tempranamente si hay problemas con los ojos por causa de la diabetes. Usted debe de visitar a su especialista de los ojos (Oftalmólogo) para que le realicen este examen. Esta prueba se debe realizar anualmente. Hable con su doctor al respecto.

Examen	¿Qué mide?	¿Qué tan frecuente?	Metas de Control	Sus últimos resultados	Fecha
Hemoglobina A1c (HbA1c)	2-3 meses Promedio de nivel de azúcar en la sangre	Cada 3 a 6 meses	Menos de 7		
Presión Sanguínea	La presión dentro de sus vasos sanguíneos	Cada visita con el doctor	Menos de 130/80		
Lípidos: Colesterol	Cantidad de grasa en su cuerpo	Anual	Menos de 200		
Triglicéridos			Menos de 150		
HDL			Hombre-mayor de 40 años Mujer-mayor de 50 años		
LDL			Menos de 100		
Examen de los ojos: Examen de la Retina para diabéticos (DRE)	Enfermedad en los ojos	Anual	Normal		



Molina Healthcare • Bridge 2 Access

Molina Healthcare quiere conocer las necesidades únicas de cada miembro. Para aprovechar al máximo los servicios de salud, usted debe de tener *acceso* de todo lo que se le ofrece. Es por eso que hemos creado el programa de Molina Puente de Acceso **Bridge2Access**.

Bridge2Access incluyen servicios como:

- Línea de Consejos de Enfermeras
- Transportación para sus citas con el doctor
- Coordinadores para el manejo de sus Cuidados
- Servicios de Idiomas
- Programas para Mantenerse Saludable

Nuestro personal ha sido entrenado para satisfacer las necesidades de personas con discapacidades. Nos aseguraremos que todo su material esté disponible en el sistema Braille, en audio o en letra grande. También ofrecemos intérpretes para el lenguaje de señas para cuando vaya a sus

visitas médicas. Estamos haciendo más accesibles nuestras clínicas de Molina. Algunas tienen:

- Mesas más bajas para el examen
- Básculas de sillas de ruedas para pesarse
- Ascensor eléctrico para transferirse de lugar

Usted quiere tener al doctor adecuado. Asegúrese de decirnos los servicios de acceso que necesita. Nosotros le ayudaremos a encontrar al doctor que pueda suplir esas necesidades.

¿Usted verá también algunos cambios en la página Web de Molina Healthcare! ¡Visítenos entrando al www.MolinaHealthcare.com! Hemos mandado un cuestionario a los miembros de edad avanzada y a los miembros con discapacidades. Hemos recibido sus opiniones y grandiosas sugerencias. Nos gusta saber de nuestros miembros. Llámenos en cualquier momento para darnos ideas en cómo podemos mejorar nuestros servicios. También, tenemos juntas con nuestros miembros cada tres meses. ¿Le gustaría asistir a las juntas? Llame a nuestra administración del Programa para Discapacitados al: 1-888-665-4621 o TTY/TDD al: 1-800- 479-3310.

Manejando Sentimientos Acerca de las Enfermedades del Corazón

Es común sentirse triste, confundido o deprimido después de haber sabido que padece de alguna enfermedad del corazón. Pero hay muchas cosas que usted puede hacer para sentirse mejor:

- Entérese de lo que le espera. Hable con su doctor acerca de su condición y el plan de tratamiento. Aprenda más acerca de las enfermedades cardíacas y que es lo que puede hacer para estar más saludable.
- Hable con otras personas acerca de las enfermedades del corazón. Piense unirse a un grupo de apoyo. Se dará cuenta que no está solo/a.
- Póngase activo/a. Haga actividades que le gusten con sus amigos y familiares. Pregúntele a su proveedor de salud acerca de empezar un programa de ejercicio.
- Maneje su estrés/tensión. Si usted se siente estresado/a, hable con su a su doctor acerca de diferentes maneras en cómo lidiar con la presión.

Sentimientos de tristeza ocasionales son normales. Usted deberá a empezar a sentirse mejor al ir retomando sus actividades normales. Pero si usted continúa sintiéndose triste, deprimido/a o exageradamente cansado/a, asegúrese de ponerse en contacto con su doctor. Algunos de sus medicamentos tal vez tengan que ser ajustados o necesite un tratamiento especial para volver a sentirse la/el misma/o.

Pregunta: ¿Qué Pasa Durante el Examen de los Ojos para Diabéticos?

Respuesta: Las personas que padecen diabetes deberían de tener un examen anual de los ojos. Este examen revisa si hay cambios en los vasos sanguíneos de los ojos. Estos cambios son causados por niveles altos de glucosa en la sangre, que pueden llevarle a pérdida de visión. Entre más tiempo tenga diabetes, mayor es el riesgo que pueda desarrollar este daño.

La pupila es el círculo negro en medio de sus ojos. Le pondrán unas gotas para dilatar las pupilas, que quiere decir hacerlas grandes. Esto hace más fácil examinar los vasos sanguíneos que se encuentran atrás de sus ojos.

Su proveedor para la salud de los ojos puede que use una lámpara especial para ver sus ojos. Algunas veces le tomarán fotos especiales de los vasos sanguíneos dentro de sus ojos.

Después del examen, sus ojos estarán más sensibles a la luz por una hora o dos. Traiga con usted sus lentes para el sol para que se los ponga cuando se vaya del consultorio. Usted tal vez tenga que traer a alguien para que maneje al llevarle a su casa.

Aunque su diabetes esté bajo control, usted de todas maneras puede tener problemas con los ojos. Es muy importante que tenga su examen de los ojos cada año. Si usted no ha tenido esta prueba en el último año, hágase tiempo para hacer una cita hoy mismo.

El examen de los ojos para diabéticos es un beneficio cubierto para los miembros de Molina Healthcare. Si usted tiene alguna pregunta, llame al departamento de Servicios para Miembros al: 1-888-665-4621.

¿Alguien está Empacando Almuerzo?

El comer un almuerzo saludable puede ser un reto, especialmente si usted tiene diabetes.

¡Trate de empacar su propio almuerzo! Lo puede salvar de no hacer malas opciones que son porciones demasiado grandes y altas en grasas y calorías. Al hacer su propio almuerzo, usted controla que va ingerir y de qué está hecho.

Aparte unos minutos cada semana para pensar que le gustaría tener para almuerzos esa semana. Haga una lista y llévela consigo cuando vaya al mercado. Prepare y empaque lo que pueda una noche antes para ahorrarle tiempo en la mañana. Piense si tiene acceso a un refrigerador o un microondas. Use bolsas térmicas si necesita mantener frío sus alimentos. Los termos le pueden ayudar para mantener calientes sus alimentos como la sopa.

Asegúrese de incluir comidas saludables en su almuerzo. Los alimentos saludables incluyen panes, pasta y arroz de granos enteros, fruta fresca y vegetales, carnes sin grasas y productos lácteos bajos en grasas. Trate de de controlarse con la mantequilla, mayonesa, aceite y aderezos de ensaladas.

Por último, ponga atención en las medidas que se sirve. Aquí le damos unos lineamientos de la Asociación Americana de la Diabetes:

- **Carnes, pescados y aves** — 3 onzas (como del tamaño de la palma de su mano)
- **Quesos** — 1 onza (como del tamaño de su dedo pulgar de la mano)
- **Leches, yogurts, vegetales frescos** — 1 taza (del tamaño de una pelota de tenis)
- **Pan** — 1 rebanada
- **Arroz o pasta cocida** — 1/3 de taza
- **Papas o elotes** — 1/2 taza
- **Cereal seco** — 3/4 de taza



200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90802

5605DM0610 – Spanish

¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!

1-866-648-3537 Español 1-888-275-8750 Inglés

¡ABIERTO 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento de audición favor de llamar al:

TTY/866-833-4703 Español TTY/866-735-2929 Inglés

El mantener los niveles de azúcar en un nivel saludable puede ser difícil. Podemos ayudarle. Llame al 1-800-730-9887 para establecerle su servicio GRATUITO de entrega en casa. Nuestro socio, Advanced Diabetes Supply- Suministros Avanzados para la Diabetes, ¡puede entregarle los artículos para la diabetes que necesite a la puerta de su casa cada mes!