



100 W Big Beaver Road, Suite 600
Troy, MI 48084



Para más información acerca de nuestros programas de administración de la salud, llame a Servicios a Miembros de Molina Healthcare al 1-888-898-7969.

También puede llamar a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras cuando tenga preguntas acerca de su salud:

1-866-648-3537

Personas con impedimento de audición llame al TTY/866-833-4703 ¡24 horas del día, 7 días de la semana - todos los días del año!

Part # 1348Rev0906

Molina Healthcare no discrimina por motivos de raza, color, religión, edad, nacionalidad de origen, discapacidad ni sexo.

Heart Healthy LivingSM

Molina Healthcare



En este número

Una publicación para los miembros de Molina Healthcare • Otoño de 2006

	Página
Cambios en el estilo de vida.....	1
Medicamentos para el corazón.....	2
Tómese el pulso.....	3
Deje de fumar.....	3

Mensajes a los miembros

Si no desea que le envíen el boletín **Heart Healthy LivingSM** a su domicilio, simplemente avísenos. Llame a **Molina Health Education** (Educación sobre la salud de Molina), al 1 (888) 898-7969.

Todos los materiales en este boletín son sólo para información. No reemplazan el consejo de su médico. Si tiene preguntas, consulte con su médico.

El cigarro y las enfermedades cardíacas no son compatibles

¿Quere dejar de fumar? Llame al Programa "I Can Quit" para dejar de fumar al 1-800-480-7848 para hablar con un consejero.

Cambios de Estilo de Vida para Ayudar a Su Corazón



Su corazón no puede hacer cambios por sí solo. Usted necesita ayudar a su corazón a trabajar mejor. Unos pocos cambios en cómo vivir diariamente, puede ser la gran diferencia en la salud de su corazón.

- Si fuma, **DEJELO**. Al fumar, los vasos sanguíneos se estrechan. Esto hace más difícil que la sangre llegue y salga de su corazón. Puede aumentar su presión arterial y su ritmo cardiaco.
- Vigile su consumo de líquidos. Tomar muchos líquidos podrían forzar a su corazón a trabajar más fuerte.
- Evite el alcohol. Disminuye su ritmo cardiaco y empeora la insuficiencia cardiaca. El alcohol podría afectar también la forma en que funcionan sus medicinas.
- Reduzca su consumo de cafeína. La cafeína podría aumentar su presión arterial. También puede causar latidos irregulares.
- Coma menos grasa y colesterol. Una dieta alta en grasa y colesterol puede llevar a más problemas cardiovasculares. Hable con su médico o dietista acerca de su dieta.



Entendiendo Su Medicina Para el Corazón

Las personas con enfermedades cardiovasculares generalmente toman muchas medicinas. Cada medicina desempeña un trabajo especial. Algunas medicinas le ayudan a bombear su corazón. Otras dan fuerza a sus latidos y quitan el exceso de líquido de su cuerpo. Para tomar sus medicinas de la forma correcta, usted necesita saber:

- ¿Cuál es el nombre de la medicina?
- ¿Cuál es la dosis de la medicina?
- ¿Qué tanta medicina tiene que tomar cada vez?
- ¿Qué tan seguido toma su medicina?
- ¿Cómo toma su medicina (con comida o líquidos o con el estómago vacío son algunas opciones)?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de la medicina?

Es mejor mantener una lista actual de todas las medicinas que toma. Lleve esta lista con usted. Si le preguntan que medicinas toma, usted tendrá la lista a la mano para consultar. Esta es una de las primeras preguntas que le harán cuando vaya a ver a su doctor. Si usted va al hospital, esto le será de gran ayuda.

Enseguida hay una lista de algunas medicinas comunes que se usan para tratar enfermedades cardiovasculares y la función que desempeñan para ayudar a su corazón.

Medicina	Función que desempeña	Medicina	Función que desempeña
Inhibidores ACE Accupril® (quinapril) Capoten® (captopril) Lotensin® (benazepril) Mavik® (trandolapril) Prinivil, Zestril® (lisinopril) Vasotec® (enalapril)	Abren sus venas y facilitan el bombeo del corazón	Bloqueadores Beta Corgard® (nadolol) Lopressor®, Lopressor LA®, Toprol XL® (metoprolol) Tenormin® (atenolol) Zebeta® (bisoprolol) Ziac® (bisoprolol y hydrochlorothiazide)	Bloquean los efectos químicos del cuerpo que pueden hacer que su corazón funcione con más dificultad
Diuréticos Aldactone® (spironolactone) Dyazide® (triamterene) Hydrodiuril® (hydrochlorothiazide) Lasix® (furosemide) Maxzide® (triamterene)	Ayuda a su cuerpo a deshacerse del exceso de líquido	Vasodilatadores Nitroglicerina Inhibidores ACE	Abren sus venas y facilitan el bombeo del corazón
		Otro Digitalis (digoxin)	Ayudan a que los latidos de su corazón sean más fuertes y regulares

CONSEJOS PARA RECORDAR: Si piensa que está teniendo efectos secundarios, hable con su doctor. Hable con su doctor si tiene preguntas acerca de sus medicinas. Nunca deje de tomar sus medicinas a menos que su doctor se lo indique

PREGUNTE A SU DOCTOR ANTES DE TOMAR JUGO DE TORONJA. ESTE PODRIA INTERACTUAR CON ALGUNAS MEDICINAS.

TOMANDO SU PULSO

Podría ser necesario que usted sepa cómo tomar su pulso. Su pulso es el número de latidos del corazón en un minuto. Pídale a su proveedor de cuidado médico que le enseñe a tomar el pulso.

Para tomar el pulso usted debe:

- Tener un reloj con segundero.
- Sentarse y quedarse quieto y relajado por varios minutos.
- Colocar dos dedos en su muñeca debajo del dedo pulgar o en la vena del cuello que se encuentra en la parte lateral de su cuello debajo del lóbulo del oído. No use el dedo pulgar y no presione muy fuerte.
- Contar sus pulsaciones por 15 segundos y luego multiplicar ese número por 4. Esto se conoce como pulso en reposo.

DEJE DE FUMAR

Si no ha dejado de fumar, ¡hágalo hoy! Es lo mejor que puede hacer para vivir bien con enfermedades cardiovasculares. Dejar de fumar podría ser la cosa más difícil que tenga que hacer.

La nicotina es muy adictiva y frecuentemente la gente intenta dos o tres veces antes de dejarla definitivamente para bien. Los estudios han demostrado que cada vez que deja el cigarrillo, usted se hace más fuerte y aprende más acerca de lo que se necesita para dejar de fumar por su bien.

¿Porqué no tratar el programa para dejar de fumar de Molina Healthcare y ayudarlo a dejarlo? No hay ningún costo para los miembros de Molina Healthcare.

Si usted es miembro y quiere inscribirse o tiene preguntas acerca del programa para dejar de fumar, por favor llame a:

Molina Healthcare of Michigan
 “I can Quit” Smoking Cessation Program
 1-800-480-7848

Molina Healthcare quiere que usted deje de fumar por el bien de su salud y el de su familia.

