



En este número Una publicación para los miembros de Molina Healthcare • Primavera del 2007

### Página

Manteniéndose Saludable.....1

Manteniéndose Saludable  
Continuación.....2

Tenga Un Corazón Saludable.....3

### Mensajes a los miembros

Si no desea que le envíen el boletín **Heart Healthy Living<sup>SM</sup>** 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.

## Manteniéndose Saludable Con Una Condición Crónica

**C**ada persona debe ver a su doctor regularmente para asegurarse que están en buen estado de salud. Esto es todavía más importante para la gente con condiciones crónicas. Una condición crónica es una enfermedad que dura por un largo período de tiempo. Aunque usted no se sienta enfermo/a, usted debe visitar a su médico. El doctor puede asegurarse de que su condición esté atendida correctamente. Esto puede ayudarle a reducir el riesgo de otros problemas de salud.

### ASPECTOS QUE USTED DEBE DE TENER EN MENTE:

**VISITE A SU DOCTOR.** Vea a su doctor cuando menos una vez por año. Dependiendo de su condición, usted talvez tenga que visitar a su doctor más veces durante el año. Asegúrese de platicar con el doctor acerca de cualquier preocupación que usted tenga.

**CONOZCA SUS NÚMEROS.** Su doctor le supervisará su peso, presión sanguínea y colesterol, también el A1c (si usted tiene diabetes). Diabetes es una enfermedad donde el cuerpo no produce o no usa insulina adecuadamente. Conozca cuales son sus números y donde deben de estar:

Presión Sanguínea:	Normal: 120/80 Alta: 140/90 o más alta
Colesterol:	Normal: Menos de 200 Alto: Más de 200
Al c:	7 % o menos

Trabaje en conjunto con su doctor para mantener sus números bajo control.

*Continúa en la siguiente pág...*

# Manteniéndose Saludable Con Una Condición Crónica continuación...

**TOME SUS MEDICAMENTOS.** Tome sus medicinas como el doctor se lo prescribió. Hágale saber a su doctor si su medicina le hace sentirse enfermo/a o presenta otros efectos secundarios. Hable con su doctor antes de suspender cualquiera de las medicinas. Juntos, usted y su doctor, pueden encontrar la mejor manera para tratar su condición.

**ASEGÚRESE QUE SUS VACUNAS ESTÉN ACTUALIZADAS.** ¡Los adultos también necesitan vacunas! Éstas ayudan a proteger su cuerpo de enfermedades mortales. Pregúntele a su doctor cuales vacunas necesita usted.

**ADOpte UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.** Incluya diario en su dieta frutas frescas y vegetales. Trate de comer alimentos de grano completo. No fume y limite las bebidas que contengan alcohol. Ejercítese diario. Hable con su doctor antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

**¿Ha visitado a su doctor últimamente?  
¡Haga una cita hoy mismo! Mantenga su cuerpo saludable. Mantenga su condición crónica bajo control.**



# Tenga Un Corazón Saludable

Cuando usted tiene problemas cardíacos, los hábitos saludables son todavía más importantes. Cambiando su dieta y agregando un poco de ejercicio puede proporcionarle mayor energía. Aquí le presentamos algunas de las cosas que usted puede hacer para mantener un corazón sano.

## CAMBIOS EN LA DIETA:

### Comer más fibra

La fibra ayuda a reducir las enfermedades del corazón.

Trate de comer más alimentos altos en fibra:

- vegetales
- frutas frescas
- panes integrales de grano entero
- pasta de trigo
- avena

### Coma menos grasa

Para rebajar el consumo de grasa, cambie a leche y quesos descremados. Coma menos mantequilla y carnes rojas. Trate de comer pescado o pollo sin piel. En lugar de freír sus comidas, trate de cocinarlas al vapor, horneadas o asadas. Los aceites de oliva y de canola son mejores grasas para cocinar.

### Coma menos sodio (sal)

Quite el salero de la mesa. Use jugo de limón, hierbas y especias para sazonar sus alimentos.

### Coma menos calorías.

Para esos antojos de dulce, coma frutas frescas como uvas y manzanas.

## EJERCICIO:

¿Qué puede hacer para ejercitarse? Trate de caminar. Tal vez el solo hacer caminatas cortas varias veces a la semana, sea todo lo que necesite.

Asegúrese de preguntarle a su médico antes de empezar cualquier rutina de ejercicios. Estos son algunos beneficios que le puede traer el caminar:

### Puede ayudarle a que su cuerpo se sienta mejor.

El hacer ejercicio regularmente le ayuda a tener un corazón más saludable, porque hace que su sangre esté bombeando. Cuando su corazón bombea, su cuerpo produce hormonas que le hacen sentirse mejor. El ejercicio acelera su digestión. Ayuda a que su cuerpo deseche toxinas más rápidamente. También ayuda a su sistema inmunológico para que no se enferme tan seguido.

### Puede ayudarle a relajar la tensión.

El caminar le ayuda a disminuir la tensión (estrés). La gente que acostumbra a caminar se siente menos ansiosa. Caminar puede que sea una buena oportunidad para aclarar su mente.

### Puede ayudarle a reducir el riesgo de problemas de salud.

Haga ejercicios de estiramiento por algunos minutos antes y después de hacer ejercicio. El caminar regularmente le ayudará a controlar los niveles de colesterol. El ejercicio puede ayudarle a perder peso. Perder peso disminuye el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas.

**El ejercicio puede ser fácil.** Aquí están algunas de las maneras que puede incluir el caminar dentro de su rutina diaria:

- Si hace mucho frío o mucho calor, camine dentro de un centro comercial.
- Si usted no tiene mucho tiempo durante el día, trate de caminar a la hora del almuerzo.
- Tome quince minutos y camine antes del desayuno o después de la cena.
- Saque a caminar al perro.
- Anime a su pareja o a su vecino/a a caminar con usted.
- Hágalo divertido llevando el récord de familiares y amigos. ¡Vea que tal lejos pueden llegar en una semana!



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



[www.molinahealthcare.com](http://www.molinahealthcare.com)

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 # 2036Rev0407