



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

# Heart Healthy Living<sup>SM</sup>

Molina Healthcare



En este número

Una publicación para los miembros de Molina Healthcare • Verano del 2007

	Página
Enfermedades del Corazón .....	1
Revisando el Colesterol .....	2
Cesar de Fumar.....	3
Mis Medicinas .....	3

## Manejando Sentimientos Acerca de las Enfermedades del Corazón

### 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.

**P**uede sentir miedo el que le digan que padece de alguna enfermedad cardíaca o que padece de presión alta. Pero hay muchas cosas que usted puede hacer para estar más saludable. También puede tomar algunos pasos para sentirse menos estresado.

El tener que cambiar su alimentación puede ser frustrante. El empezar un programa de ejercicio también puede ser difícil. Puede que se sienta frustrado, hasta enojado. Pero sea persistente, usted empezará a sentirse mejor y realmente estará haciendo una diferencia!

Puede que se sienta mal porque se siente enfermo. Tal vez le preocupe ponerse peor. Algunas veces los medicamentos que usted toma, lo pueden hacer sentirse cansado o deprimido. Hable con su doctor al respecto. Cambiar medicamentos puede ayudarle.

Tomar caminatas cortas pueden hacerlo sentirse mejor. Sálgase de su casa. Haga actividades que le guste hacer con sus amigos y familiares. Asegúrese de consultar con su doctor antes de empezar cualquier rutina de ejercicio. Para alguna gente la meditación ayuda. Tome respiraciones profundas por alrededor de cinco minutos y enfóquese en exhalar el aire. Una siesta corta le puede ayudar a sentir más energía durante el día.

Tome un pasatiempo o empiece un nuevo proyecto que le interese. Ayuda el hablar con alguien que está pasando por problemas de salud similares. Su doctor le puede informar acerca de grupos de apoyo y clubes de caminadores. ¡Muy pronto sentirá que la vida puede ser hermosa otra vez!

### 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.



Corte aquí

### Medicinas Recetadas Por su Doctor

Fecha del Día que Empezó	Nombre de la Medicina	Dosis (unidades, inhalaciones, gotas)	¿Cuándo la toma? ¿Cuántas veces por día? ¿Por la mañana y por la noche?	Razón (¿Por qué la toma?)	Comentarios

**Condiciones Médicas:** Asma Enfermedad del corazón Diabetes Presión Arterial Alta Otro

**Medicamentos o Alimentos que le Causen Alergias:** \_\_\_\_\_



Corte aquí

Part# 2036Rev0807

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



# Revisando el Colesterol

Cuando la gente dice “colesterol,” puede que realmente signifique capa de lípidos. Es importante ir al doctor regularmente para que le revisen sus niveles. Los lípidos son grasas en la sangre. Están por todas sus células. Usted las necesita para algunas de las funciones del cuerpo. Afecta el como su corazón bombea la sangre a través de todo su cuerpo. Si usted padece de enfermedades del corazón, usted tiene que revisarse regularmente. Entonces sabrá si usted necesita tomar ciertas medicinas para ayudar a sus lípidos.

## Estas capas de lípidos realmente se dividen en cuatro partes:

**Colesterol Total**

**HDL** – algunas veces llamado “colesterol bueno”

**LDL** – algunas veces llamado “colesterol malo”

**Triglicéridos** – otro tipo de grasa en la sangre.

HDL es el colesterol bueno. Funciona removiendo grasas y colesterol malo de la sangre. Entre más tenga de este tipo mejor. El ejercicio le ayuda a su HDL a estar mucho mejor.

LDL Es el colesterol malo. LDL puede pegarse a sus arterias y bloquearlas. Los Triglicéridos son otro tipo de grasa. Las grasas no se pueden disolver dentro de la sangre. Si hay demasiada grasa al rededor de las paredes de una arteria, puede causar

bloqueo. El cual no deja pasar la sangre o el oxígeno por las arterias y se pueden reventar causando ataque cardíaco o embolia. Por eso es muy importante estar vigilando sus niveles de lípidos.

Cuando usted va al doctor para una evaluación, le tomarán una muestra de sangre. Su doctor puede que le diga que no coma nada antes de la prueba. Puede tomar agua, pero nada más. En el laboratorio, examinan su sangre para ver los niveles de los lípidos. Los cuales medirán cuánto tiene de cada tipo.

## Usted puede ayudar a su cuerpo hacienda lo siguiente:

- No fumando
- Tomando menos alcohol
- Manteniendo un peso saludable
- Caminando por lo menos 20 minutos diarios
- Comiendo menos grasas en su dieta.
- Revisándose frecuentemente su presión sanguínea

Alimentos provenientes de animales, como carnes, pollos, pescados, mariscos y productos lácteos tienen colesterol. Alimentos provenientes de plantas como frutas, vegetales, granos, semillas y nueces no tienen colesterol. Trate de comer más de estos alimentos. De un paso a la vez, usted se verá y se sentirá mejor. Su doctor puede ayudarle de muchas maneras. ¡Solo Pregunte!

Para más información acerca de nuestros programas de administración de la salud, llame a Servicios a Miembros de Molina Healthcare al número de teléfono que aparece en su tarjeta de identificación del plan.

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  
i24 horas del día, 7 días de la semana - todos los días del año!

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

# Cesar de Fumar

El fumar es la causa preventiva más grande de enfermedades y de muerte temprana. No importa que edad tenga usted o cuánto tiempo haya fumado, lo importante es que deje de hacerlo. Dejar de fumar reduce sus riesgos de cáncer pulmonar, embolias y enfermedades pulmonares. Cheque el dato de algunos beneficios a corto y largo plazo que le traen el dejar de fumar.

- **Después de 20 minutos** – la presión sanguínea baja.
- **Después de 24 horas** – el porcentaje de un ataque al corazón es menos.
- **Después de 1 año** – un riesgo excesivo de enfermedades del corazón ha disminuido
- **Después de 5 a 15 años** – el riesgo de una embolia se ha reducido.

Existen muchas maneras para dejar de fumar. Tal vez tenga que tratar varias maneras antes de tener éxito. No se desanime. Lo más importante es que usted pare de fumar. Tenga en mente,

que nunca es demasiado tarde – especialmente si usted vive con una enfermedad crónica.

## CONSEJOS PARA AYUDARLE A DEJAR DE FUMAR:

1. Admita el problema con usted mismo y con los que lo rodean.
2. Mantenga un récord de cuándo y porqué fuma.
3. Fije una fecha para dejar de fumar.
4. Limite el tiempo que pasa con la gente que fuma.
5. Escriba una lista con sus razones para dejar de fumar. Mantenga esa lista con usted. Asegúrese de repasar esas razones cuando sienta la urgencia de fumar.
6. Hable con su doctor acerca de opciones de tratamientos.
7. Llame al programa “I can Quit” al 1-800-480-7848 y pregunte como Molina Healthcare puede ayudarle a dejar de fumar.



Corte aquí

### Mi Lista de Medicinas:

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

### Mi Doctor es:

Teléfono: \_\_\_\_\_

### Mi Farmacia:

Teléfono: \_\_\_\_\_

## Mis Medicinas



**MOLINA**  
HEALTHCARE

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

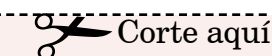
Generalmente es muy útil mantener una lista de sus medicamentos. Esperamos que esta tarjeta le sea de utilidad y la pueda cargar en su cartera.

Llene la tarjeta con la información de todos los medicamentos que está tomando. Si cambian sus medicamentos, revise que su tarjeta esté actualizada

### Medicamentos Sin Receta

Marque si está usando cualquiera de éstos medicamentos:

- Alivio para alergias
- Antiácidos
- Aspirina/Otra medicina para el dolor
- Medicina para la tos y gripas
- Pastillas para adelgazar
- Laxantes
- Vitaminas/Minerales
- Hierbas (por favor enlístelas por nombre) \_\_\_\_\_
- Pastillas para dormir
- Otras (por favor enlístelas por nombre) \_\_\_\_\_



Corte aquí