



7050 Union Park Center, Suite 200
Midvale, UT 84047-4171



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 ¡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) 483-0760.

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

Si necesita ayuda para dejar de fumar, inscríbese en el programa Smoke Free (Libre de humo) de Molina. Llame al 1-888-483-0760, extensión 170432 para obtener ayuda individual gratis.

Cambios de Estilo de Vida para Ayudar a Su Corazón



Usted puede ayudar a que su corazón trabaje 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 cardíaco.
- Vigile su consumo de líquidos. Tomar muchos líquidos podrían forzar a su corazón a trabajar más fuerte.
- Evite el alcohol. Disminuye su ritmo cardíaco y empeora la insuficiencia cardíaca. 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. Hable con su doctor para que le revisen sus niveles de colesterol.



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:

- ¿El nombre de la medicina?
- ¿La dosis de la medicina (qué tanta medicina tiene que tomar cada vez)?
- ¿Cuándo tomar la medicina (a qué hora y qué tan seguido)?
- ¿Cómo toma su medicina (por ejemplo, con comida o líquidos o con el estómago vacío)?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de la medicina?

Podría hacer una lista de sus medicamentos y las horas en que las toma. Un pastillero con casillas individuales le podría ayudar. Mantenga una lista actualizada de todas las medicinas que toma. Lleve esta lista con usted. 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) Aceon® (perindopril) Altace® (ramipril) Capoten® (captopril) Lotensin® (benazepril) Mavik® (trandolapril) Monopril® (fosinopril) Prinivil, Zestril® (lisinopril) Univasc® (moexipril) Vasotec® (enalapril)	Abren sus venas y facilitan el bombeo del corazón	Bloqueadores Beta Blocadren® (timolol) Corgard® (nadolol) Lopressor®, Lopressor LA®, Toprol XL® (metoprolol) Sectral® (acebutolol) 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: Hable con su doctor si piensa que está teniendo efectos secundarios. 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

Usted debería saber cómo tomar su pulso. Su pulso es el número de latidos del corazón en un minuto. Pídale a su doctor o enfermera que le enseñen a hacer esto.

Para tomar el pulso usted debe:

- Tener un reloj con segundero.
- Sentarse y quedarse quieto y relajado por varios minutos.
- Colocar 2 dedos en su muñeca o arteria del cuello. 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.
- Si sus pulsaciones son irregulares, tome su pulso por un minuto completo.

DEJE DE FUMAR

Si no ha dejado de fumar, ¡hágalo hoy! Es lo mejor que puede hacer. El fumar le podría ocasionar una enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD por sus siglas en Inglés). Esta enfermedad incluye bronquitis crónica y enfisema. Le puede ocasionar problemas respiratorios que pueden empeorar con el tiempo. Usted se hace más daño mientras más fuma.

Dejar de fumar podría ser la cosa más difícil que tenga que hacer. La nicotina es muy adictiva. La gente frecuentemente intenta dejar de fumar dos o tres veces antes de dejarla definitivamente para bien. Cada vez que trata de dejar el cigarrillo, usted se hace más fuerte. También aprenderá más acerca de lo que se necesita para dejar de fumar por su bien. Molina le puede ayudar. ¿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.

Usted puede inscribirse en un programa para dejar de fumar. Busque abajo el número para llamar de acuerdo al estado en que viva:

- **Molina Healthcare of California**
Free and Clear® smoking cessation program
Health Education Department – 1- 800-526-8196,
Ext. 127532 (lunes a viernes, 8:30 a.m. – 5:30 p.m.)

- **Molina Healthcare of Indiana**
ALAI Freedom from Smoking Helpline
1-800-548-8252 (lunes a viernes,
7:00 a.m. – 7:00 p.m. CST)

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

- **Molina Healthcare of New Mexico**
Quitting tobacco information
Health Education Line – 1-505-342-4660,
Ext. 182618 ó 1-800-377-9594, Ext. 182618

- **Molina Healthcare of Utah**
Smoke Free Program – 1-888-483-0760

- **Molina Healthcare of Washington**
Free and Clear® smoking cessation program
Washington Tobacco Quit Line – 1-877-270-STOP
or 1-877-270-7867, 1-877-2NO FUME ó
1-877-266-3863 (Español)
1-877-777-6534 (TTY para personas con
impedimento de audición)

Molina Healthcare quiere que usted deje de fumar. Le ayudará a su salud y a la de su familia.