



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

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

Molina Healthcare



En este número

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

	Página
Depresión .....	1
Cesar de Fumar.....	2
Vacuna contra la influenza .....	3
Mis Medicinas .....	3

### Mensajes a los miembros

Usted está recibiendo ésta información como parte del programa de CVD. Si usted no desea recibir éste boletín informativo ni tomar parte en el programa de CVD, por favor llámenos 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 170458 para obtener ayuda individual gratis.

## La Depresión está ligada a las enfermedades del corazón

Los estudios a través de los últimos veinte años, nos han enseñado que la gente con enfermedades del corazón tienden más a sufrir de depresión. El saber que usted padece de enfermedad del corazón le puede hacer sentirse nervioso, estresado, enojado o deprimido. Todos esos sentimientos son normales. He aquí algunas cosas que usted puede hacer, para sentirse mejor:

- Relájese aprendiendo a calmarse. El estrés le eleva la presión sanguínea y el ritmo cardíaco. El escuchar música suave y pensar en lugares apacibles puede ayudarle a relajarse.
- Hable con sus amistades y miembros de familia acerca de sus miedos y preocupaciones.
- Manténgase activo. No ande solo/a. Manténgase conectado con gente al rededor suyo.
- Consulte con un consejero profesional. Los consejeros están entrenados para ayudarle a lidiar con todos los problemas y preocupaciones que usted pueda tener. Pregúntele a su proveedor de salud, que necesita hacer para ver a un consejero.
- Aprenda acerca de su enfermedad cardíaca. Comprendiendo que es lo que le pasa a su corazón, puede aminorar el miedo.
- Únase a un grupo de apoyo. Pregúntele a su proveedor de salud o a su hospital, qué grupos están disponibles en su área. Si no hay uno en su área, entonces empiece uno. Usted puede aprender cómo, llamando a los siguientes lugares:

**The Mended Hearts, Inc.**  
1-888-432-7899  
www.mendedhearts.org

**American Heart Association**  
1-800-242-8721  
www.americanheart.org

**The National Heart, Lung, and Blood Institute Information Center**  
1-800-575-9355  
www.nhlbi.nih.gov



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# 2037Rev1107



# Cesar de Fumar

**Padecimiento cardiovascular** significa enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos. Frecuentemente llamada enfermedad cardíaca. Los dos tipos de enfermedad más conocidos son, la alta presión sanguínea y la arteriosclerosis. La arteriosclerosis es acumulación de grasa en las arterias. El fumar eleva sus riesgos de enfermedades cardíacas. Esto es porque el fumar es muy severo para su corazón. También es muy duro para sus vasos sanguíneos a través de todo el cuerpo.

El fumar daña su organismo. Hace más difícil que su cuerpo adquiera oxígeno. Eleva su presión sanguínea y hace que el ejercicio sea más difícil de realizarse. Su sangre se coagula más fácilmente y también baja sus niveles del colesterol (bueno) HDL.

Cesar de fumar significa parar de fumar. El que usted no fume, le puede ayudar a manejar su enfermedad del corazón. Su presión sanguínea y su pulso pueden bajar solo 20 minutos después de haber dejado de fumar. Después de 24 horas, su riesgo de tener un ataque al corazón es menor. Después de un año, los riesgos extras de enfermedad cardíaca causada por fumar son disminuidos a la mitad.

## Aquí están algunos consejos de la Asociación Americana del Corazón para cómo dejar de fumar:

- Enliste sus razones para abandonar el cigarrillo y léalas varias veces al día.

- Fije una fecha específica para dejar de fumar.
- ¡Manténgase Ocupado/a! Vaya al cine, haga ejercicio, caminatas, o paseo en bicicleta.
- Encuentre reemplazos saludables. Coma zanahorias o varitas de apio. Intente hacer artes manuales u otra actividad con sus manos.
- Cuando sienta ansias de fumar, haga ejercicios de respiración profunda.

Asegúrese de hablar con su doctor, para obtener más consejos y apoyo. Luego, ¡felicítese usted mismo por haber hecho una gran decisión para su salud!



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**

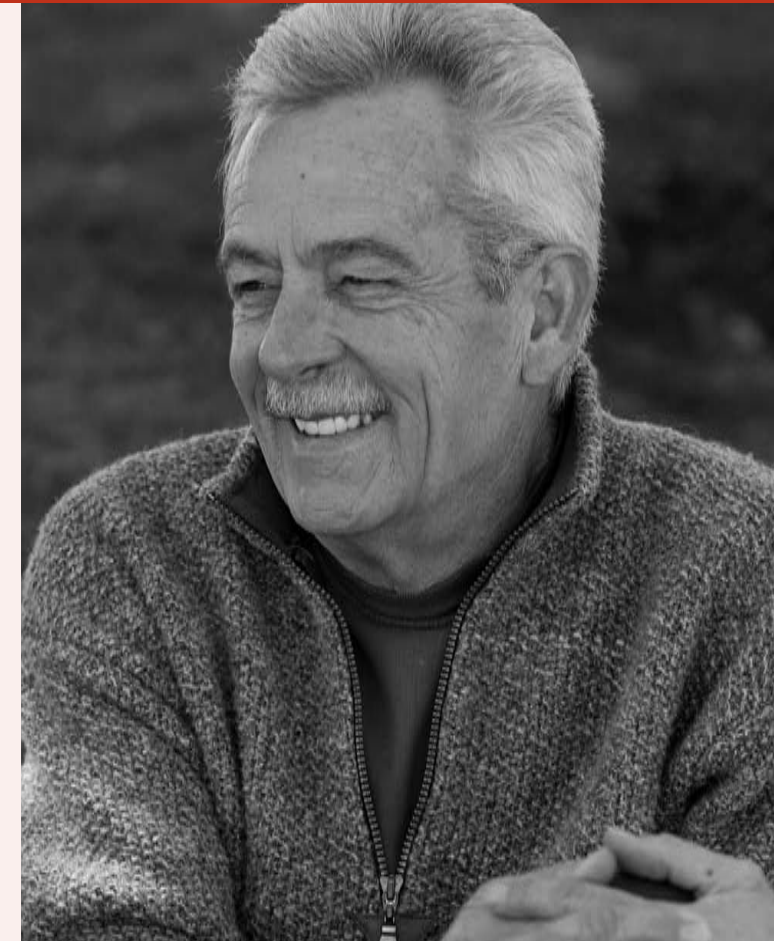
Personas con impedimento de audición llame al TTY/866-833-4703  
i24 horas del día, 7 días de la semana - todos los días del año!

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

# Vacuna contra la influenza

**Durante la temporada de las gripes**, una de las mejores cosas que usted puede hacer, es obtener la vacuna contra la Influenza, o “la flu,” la cual es una enfermedad causada por el virus de la gripe. La gripe es muy contagiosa. Esto significa que se puede pasar de persona a persona. La temporada de la gripe generalmente dura del mes de octubre al mes de mayo. Lo mejor es adquirir su vacuna lo antes posible, porque toma como dos semanas para que su cuerpo desarrolle la protección contra el virus. Usted no puede contraer la gripe por medio de la vacuna.

La gente que es de alto riesgo o padece de problemas serios por gripes, deberían de administrarse cada año la vacuna. Si usted tiene una enfermedad cardiovascular, usted corre alto riesgo. La gripe puede empeorarle su enfermedad cardíaca, o causarle otras infecciones pulmonares. Tome el control de su salud esta temporada de gripe. Pregúntele a su doctor si la vacuna contra la influenza es lo mejor para usted.



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