



Dolores de Pecho (Angina)

La angina pasa cuando no hay suficiente suministro de oxígeno al corazón. La angina puede causar dolores de pecho y molestias. Los síntomas y las causas tienen mucho en común con los ataques al corazón. Por esa razón con frecuencia se malinterpretan como ataques al corazón. Angina es un síntoma que puede ser causado por arterioesclerosis. La arterioesclerosis pasa cuando las arterias coronarias se van llenando de placa, y el riego sanguíneo a los músculos del corazón es restringido.

Cuando los músculos del corazón no reciben suficiente oxígeno, usted puede que experimente dolor de pecho el cual es llamado angina. Esto pasa cuando usted está haciendo alguna actividad que requiera que su corazón pompe más de lo usual. Un buen ejemplo sería el hacer ejercicio. El dolor causado por la angina, es muy similar al dolor causado por ataque al corazón. Usted no puede estar seguro si el dolor viene por la angina o por un ataque al corazón. Por eso en cuanto usted sienta un dolor de pecho, inmediatamente debe de ser revisado por un proveedor. Hasta que usted sea apropiadamente diagnosticado con angina, usted no puede saber de ninguna manera si es angina o ataque al corazón.

La diferencia principal entre angina y ataque al corazón es:

- **El ataque al corazón** - pueden cortar el flujo de sangre, por lo cual puede matar las células de los músculos.
- **Angina** - puede causar que el suministro de la sangre sea reducido por un espacio de tiempo y generalmente puede ser restaurado.

Los síntomas de la angina deberán desaparecer cuando descansa o toma la medicina. Si usted ha sido diagnosticado con angina, su proveedor puede ayudarle a prevenir un infarto grave. Su proveedor puede ordenar una prueba del Estrés con en el ejercicio o una prueba en la Caminadora. Esta prueba puede ayudar a diagnosticar la enfermedad cardíaca y la causa posible de angina. Su proveedor también puede prescribir medicamentos para la angina.

Muchas personas tienen lo que es llamado angina estable. Esto significa que hay un patrón regular que usted puede reconocer. Este tipo de angina es aliviado dentro sólo unos minutos con la medicina de angina y descanso. Pero la angina estable se puede convertir en angina inestable. Esta es mucho más seria, y aquí están algunos indicios para comprender la diferencia:

- La angina inestable sucede sin ninguna actividad física fuerte.
- Los síntomas de la angina inestable no son aliviados rápidamente con medicina y descanso.

Llame al 911 si usted piensa que está teniendo un ataque al corazón.

En esta edición

Dolor de Pecho (Angina)	pág. 1
Cuidándose los Ojos	pág. 2
La Gripe	pág. 3
Línea de Consejos de Enfermeras	pág. 4

¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

Si usted necesita ayuda para dejar de fumar, llame a nuestro **Programa "Free & Clear"** - Libre y Limpio. Para recibir ayuda individual llame al: 1-800-784-8669.

Usted está recibiendo este boletín informativo como parte del programa de manejo de enfermedades. Si no desea que le envíen el boletín o participar en ningún programa del manejo de enfermedades, por favor avísenos. Llame al: 1-866-891-2320.

Todos los materiales en este boletín son para información solamente. No reemplazan el consejo de su proveedor.

Diabetes: Cuidándose los Ojos

La diabetes puede dañar sus ojos. Incluso puede causar ceguera. Pero los daños severos a los ojos no tienen por qué pasar. Hay mucho que usted puede hacer para ayudar a prevenir problemas con los ojos o descubrirlos a tiempo. Por eso es muy importante que se cuide los ojos.

¿Qué tipos de problemas puede causar la diabetes?

La Diabetes puede causar los siguientes daños a los ojos, los cuales pueden tener como resultado pérdida de la visión:

- Retinopatía diabética – debilitamiento de los pequeños vasos sanguíneos de la retina (en la parte posterior del ojo). La sangre puede gotear en la retina. Esto sólo afecta a las personas con diabetes.
- Glaucoma – aumento de presión en el ojo, causando daño al nervio óptico.
- Catarata – Nubosidad del lente en el ojo, limitando el paso de la luz dentro del ojo.

Lo que usted puede hacer para proteger sus ojos

Existen tres cosas muy importantes que usted puede hacer para proteger sus ojos:

1. **Controle su azúcar en la sangre.** Mantener su azúcar en la sangre bajo control es la mejor manera para prevenir o retrasar los problemas serios con los ojos.
2. **Controle su presión sanguínea.** Si su presión sanguínea es alta, trabaje con su profesional de los servicios de salud para encontrar de que maneras bajarla. El bajar su presión sanguínea también puede ayudar a prevenir o disminuir los problemas de los ojos.
3. **Obtenga un examen integral ocular cada año.** Usted debe de tener anualmente un examen de los ojos con dilatación de las pupilas. Este tipo de examen revisa su visión y mucho más. Puede detectar problemas oculares en su etapa temprana. Cuando el problema en los ojos se diagnostica tempranamente, usualmente puede ser tratado. Usted debe de tener su examen ocular integral cada año aunque no presente síntomas y su visión esté bien.



La Gripe

La temporada de la gripe está aquí. ¿Están preparados? Existen simples pasos que usted puede tomar para ayudar a prevenir la gripe. Siga estos simples consejos para reducir el riesgo que les de la gripe:

- **Póngase la vacuna contra la gripe** cada año.
- **No se toque la cara.** Si usted toca gérmenes y luego su cara, puede contagiarse de la gripe.
- **Manténgase cubierto.** Tosa o estornude dentro de su manga o use un pañuelo.
- **Lávese las manos seguido.**
- **Evite a otras personas que estén enfermas.**

Aunque le hayan puesto la vacuna antigripal, usted puede darle gripe, pero sus síntomas no serán tan severos. Recuerde, la gripe es un virus. Lo cual significa que antibióticos no lo curan. Los antibióticos pelean enfermedades causadas por bacteria. No trabajan en contra de enfermedades que usualmente son causadas por virus, como los resfriados, las gripas, o la mayoría de las toses y dolores de gargantas.

La gente que padece condiciones crónicas tiene mayor riesgo de complicaciones por la influenza (gripe). Estén preparados para esta temporada de la gripe. Hable con su proveedor de cuidados primarios hoy mismo y pregúntele si la vacuna antigripal es adecuada para usted.





P.O. Box 4004
Bothell, WA 98041

5439DM1210 - Spanish



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de
Consejos de Enfermeras!

1-866-648-3537 Español

1-888-275-8750 Inglés

¡ABIERTO 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento de
audición favor de llamar al

TTY 1-866-833-4703 Español

TTY 1-866-735-2929 Inglés

ó 711