



¿Cuáles son las Señales de un Ataque al Corazón?

Algunos ataques al corazón son repentinos e intensos. Otros comienzan lentamente, con un ligero dolor o incomodidad. Los signos más comunes de un ataque al corazón son:

- Presión en el pecho, se siente muy lleno, que lo aprietan, dolor y/o sensación de incomodidad en el centro del pecho que dura más de unos minutos.
- Dolor o sensación de dolor que se extiende a los hombros, el cuello, los brazos o la mandíbula.
- Fuertes dolores en el pecho.
- Dolor en el pecho que no desaparece después del descanso o después de tomar su medicamento para el corazón.
- El dolor de pecho con cualquiera o todos de los siguientes síntomas:
 - Sudor, piel fría, húmeda, pálida
 - Falta de respiración
 - Enfermo/a del estómago o vómitos
 - Sentirse mareado/a o que se desvanece
 - Debilidad o cansancio
 - Pulso acelerado o irregular

Si usted o alguien que usted conoce muestra alguna de las señales de aviso anteriores, actúe rápidamente. ¡Llame al 911!



En esta edición

| | |
|--|--------|
| ¿Cuáles son las Señales de un Ataque al Corazón? | pág. 1 |
| Colesterol: El Bueno y el Malo | pág. 2 |
| ¿Está Usted en Riesgo de Insuficiencia Renal? | pág. 2 |
| Enfermedad Cardiovascular y El Fumar | pág. 3 |
| El Reducir la Sal | pág. 3 |
| Línea de Consejos de Enfermeras | pág. 4 |

¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame a la línea gratuita del programa 'Free and Clear' al (800) 784-8669 para ayuda individual.

Usted está recibiendo este boletín como parte del Programas para el Manejo de Enfermedades. Si usted no desea recibir este boletín o participar en cualquier programa de manejo de enfermedades por favor háganoslo saber. Llámenos al: (866) 891-2320

Todo el material en este boletín es para información solamente. Por lo tanto, no reemplaza el consejo de su proveedor.

Si necesita este material en otro idioma o formato favor de llamar al Departamento de Servicios para Miembros al (800) 869-7165.

Colesterol: El Bueno y el Malo

El colesterol es una sustancia grasosa que se forma en su cuerpo y se encuentra en algunos alimentos que usted come. El hígado produce dos tipos de colesterol:

- **LDL** (baja- densidad de lipoproteína) es llamado colesterol malo, ya que deja colesterol en las arterias. Esto puede causar que las arterias se obstruyan, dando lugar a un ataque al corazón o un derrame cerebral.
- **HDL** (lipoproteína de alta densidad) es llamado colesterol bueno porque trae el colesterol de regreso al hígado, dónde es eliminado por el cuerpo.

Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre. Una dieta rica en azúcar y alcohol aumenta el número de los triglicéridos. Los altos niveles de triglicéridos están vinculados con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca y embolia (derrame cerebrovascular).

- La buena noticia es que la mayoría de la gente puede reducir su colesterol mediante la dieta. Coma alimentos bajos en grasas saturadas y bajos en colesterol. Aquí hay algunas guías simples para el diario: Mantenga las calorías bajas a través del consumo de una variedad de alimentos bajos en grasas saturadas y colesterol;
- Coma por lo menos cinco porciones de frutas y verduras todos los días;
- Coma seis o más porciones de cereales, panes, pastas y otros productos de grano entero;
- Coma pescado, aves sin piel y cortes de carne magra en lugar de las grasas;
- Comer sin grasa o 1% los productos lácteos en lugar de leche entera;
- Disfrute de 30-60 minutos de ejercicio casi todos los días (o todos) de la semana;
- Mantenga un peso saludable.

¿Está Usted en Riesgo de Insuficiencia Renal?

Según la Fundación Nacional del Riñón, uno de cada nueve estadounidenses tiene enfermedad renal crónica (CKD por sus siglas en inglés), pero muchos no lo saben.

Para averiguar si usted está en riesgo, marque las casillas que se aplican a continuación:

- Tengo diabetes.
- Tengo presión arterial alta.
- Tengo un historial familiar de enfermedad renal crónica.
- Tengo 60 años de edad o más.
- Mi grupo étnico es afro-americano, hispano, asiático o isleño del pacífico.

Si marcó cualquiera de las casillas, es posible que tenga CKD y debe consultar a su proveedor de salud pronto.

- Los riñones sanos equilibran los fluidos de su cuerpo. Lo hacen a través de: La filtración y la liberación de los desechos y el exceso de líquidos de su cuerpo en forma de orina.
- Controlando el nivel en su cuerpo de líquidos y minerales importantes en la sangre, tales como:
- Eliminando fármacos y toxinas de su cuerpo.
- Liberando a las hormonas en la sangre que controlan la presión de la sangre, produciendo glóbulos rojos y manteniendo los huesos sanos.

Cuando usted tiene una enfermedad renal crónica, sus riñones ya no pueden realizar estos trabajos bien. **Las principales causas de CKD son la diabetes y la hipertensión arterial.** La diabetes aumenta la presión dentro de los filtros de los riñones. Con el tiempo, la presión daña los filtros, que luego dejan escapar proteínas en la orina. La presión arterial alta significa que la presión de la sangre contra las paredes de sus vasos sanguíneos aumenta. Si se deja sin tratarse, la

hipertensión puede conducir a ataques cardíacos, insuficiencia renal crónica y embolias y/o derrame cerebrovasculares.

Los afro-americanos; los hispanos; los asiáticos y los de las islas del pacífico, tienen mayor riesgo de enfermedad renal. Una de las razones es que la diabetes es más común en estos grupos. Los afro-americanos también tienen un factor de riesgo mayor para la presión arterial alta.

Otros síntomas de la enfermedad renal crónica son:

- La pérdida de energía
- Falta de apetito
- No se puede dormir bien
- La piel seca y con comezón
- Calambres musculares por la noche
- Pies y tobillos hinchados
- Hinchazón alrededor de los ojos, sobre todo en la mañana
- Necesidad de orinar más a menudo durante el día o la noche
- Pérdida o aumento repentino de peso

Si no se trata, la CKD puede dar lugar a enfermedades cardiovasculares, así como la insuficiencia renal.



Enfermedad Cardiovascular y El Fumar

El fumar tiene los siguientes efectos sobre el sistema cardiovascular:

- Provoca un incremento instantáneo de la presión arterial
- Provoca un incremento instantáneo de la frecuencia cardíaca
- Reduce la cantidad de sangre que es bombeada cada minuto desde el corazón
- Reduce la cantidad de oxígeno que llega a los tejidos del cuerpo
- Puede aumentar el riesgo de coágulos de sangre
- Daña los vasos sanguíneos
- Duplica el riesgo de una embolia-derrame cerebral isquémico-reduciendo el flujo de sangre a el cerebro.

Molina Healthcare de Washington tiene un programa para dejar de fumar y queremos que deje de fumar por el bien de su salud y la de su familia. El programa se llama 'Free and Clear*' y se puede realizar por teléfono. Usted recibirá ayuda de consejeros capacitados.

Esto es lo que obtendrá:

- Asesoría personalizada
- Material para dejar de fumar que se le enviarán a su domicilio
- Línea telefónica gratuita para dejar de fumar para que usted pueda llamar en cualquier momento para obtener ayuda
- La terapia de reemplazo de nicotina o Zyban en base de lo que usted y su proveedor decidan que es el adecuado para usted.

Este programa es GRATIS para todos los miembros de Molina Healthcare mayores de 18 años. Si desea inscribirse o si tiene preguntas, llame a la línea del tabaco de Washington 'Quit Line' al número gratuito:

(877) 270-STOP o (877) 270-7867
 (877) 2NO-FUME o (877) 266-3863 (línea en español)
 (877) 777-6534 (TTY para personas con impedimentos auditivos).



Reduciendo la Sal

Reducir el consumo de sodio (sal) es importante si usted tiene (CVD). La sal retiene los líquidos en su cuerpo. Para bombear el líquido extra, el corazón tiene que trabajar mucho más duro de lo habitual. Las personas con enfermedades cardiovasculares (CVD) no deben poner esta presión adicional en su corazón. Demasiada sal puede causar: Hinchazón, falta de respiración, y aumento de peso. Puede que tenga que ir al hospital si estos síntomas se vuelven severos.

La mayoría de los proveedores le recomiendan que mantenga el consumo de sal por debajo de 2,000 miligramos (mg) por día o menos de una cucharadita. La mayoría de las personas tienden a comer mucho más el de 2,000 mg.

Aquí están algunas maneras de reducir su consumo de sal:

- Quite el salero de la mesa;
- Cocine sin sal y pregunte a su proveedor sobre el uso de sustitutos de la sal

Limite la cantidad de sal cuando cocine

- No utilice condimentos que tienen un sabor salado. En su lugar, pruebe cocinar con poca sal y condimentos, tales como el jugo de limón, vinagre y hierbas.
- Escorra y enjuague los alimentos enlatados antes de usarlos, y esto eliminará parte de la sal.
- Sustituya los alimentos enlatados y procesados por frutas frescas y verduras. Seleccione el arroz de trigo o el blanco simple en lugar de arroz con sabor.

Evite los alimentos altos en sales

- Las sopas enlatadas y la sopa de mezclas secas
- Carnes y pescados enlatados
- Jamón, tocino y salchichas
- Nueces con sal y mantequilla de cacahuete
- Cereales calientes instantáneos
- Mantequillas y margarinas con sal
- Las carnes procesadas
- Mezclas preparadas
- Comidas pre-envasadas y congeladas (a menos que una porción tenga menos de 400 mg de sodio)
- Mezclas pre-sazonadas
- Bocadillos
- Aderezos de ensaladas
- Comidas rápidas

Seleccione alimentos con bajo contenido de sal

- Lea las etiquetas de los alimentos para revisar el contenido de sal. Tenga cuidado con los diversos tipos de sal como alginato de sodio, sulfito de sodio, caseinato de sodio, fosfato disódico, benzoato de sodio, hidróxido de sodio, glutamato monosódico (MSG) y citrato de sodio. Revise su botiquín. Evite los medicamentos del dolor de cabeza o ardor de estómago que contienen carbonato de sodio o bicarbonato. Busque los vegetales en conserva con la etiqueta "sin sal agregada". Busque la palabra "baja en sal" o "bajo en sodio" en las etiquetas de las latas y paquetes. Esta etiqueta no se permitirá en la lata o paquete a menos que el alimento tenga 140 miligramos o menos de sodio por porción. ¡Menos sal, es mejor!

5609DM0512

MRC Part #12-952

Approvals: MHW – 2/27/12 HCA (HO) – 3/5/12 HCA (BH) – 3/1/12



¿Preguntas Sobre Su Salud?

¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!

Inglés: (888) 275-8750

Español: (866) 648-3537

¡ABIERTO 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento de audición favor de llamar al:

TTY (Inglés): (866) 735-2929

TTY (Español): (866) 833-4703

o al 711