

Claro y fácil

#7



Molina Healthcare
24 Hour Nurse Advice Line
(888) 275-8750
TTY: (866) 735-2929

Molina Healthcare
Línea de Consejos de
Enfermeras disponible
las 24 Horas
(866) 648-3537
TTY: (866) 833-4703

Títulos de Claro y fácil

Libro 1 – Embarazo

Libro 2 – Diabetes

Libro 3 – Estrés y depresión

Libro 4 – Insuficiencia renal en etapa terminal (IRET)

Libro 5 – Asma

Libro 6 – Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Libro 7 – Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)

Libro 8 – Hipertensión

Libro 9 – Enfermedad cardíaca coronaria (ECC)

Libro 10 – Cómo cuidar a su familia cuando están enfermos

Libro 11 – Ayuda para dejar de fumar

Libro 12 – Los niños y el asma

Libro 13 – Los niños y la diabetes

Libro 14 – Cómo mantener a su familia saludable

Libro 15 – El asma y la EPOC

Libro 16 – La hipertensión y la enfermedad cardíaca coronaria

Libro 17 – Posparto: su cuidado propio y el de su bebé

¿Tiene preguntas sobre su salud? Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina Healthcare. Estos son algunos lugares donde puede poner nuestro número:

- En todos sus teléfonos de casa.
- Su teléfono celular. Agréguenos a su lista de contactos.
- Su cartera o billetera.
- La puerta del refrigerador.
- En la mesita de la recámara.
- En el botiquín.
- Otros lugares fáciles de alcanzar.



Miembros de NM:

Los servicios de Molina Healthcare están financiados en parte bajo un contrato con el estado de Nuevo México.

Claro y fácil

Libro 7 – Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)

Números de teléfonos importantes

Proveedor: _____

Proveedor: _____

Familiar: _____

Vecino: _____

Molina Healthcare ofrece programas para ayudarles a los miembros a mantenerse saludables. Estos programas de salud y bienestar se ofrecen sin ningún costo para usted. Forman parte de sus beneficios. Los programas incluyen:

- Asma
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Diabetes
- Salud del corazón
- Apoyo para el embarazo
- Para dejar de fumar

Molina Healthcare tiene diferentes maneras de identificar a los miembros para estos programas. Estas maneras incluyen datos de facturación, farmacia y otros programas de salud. Usted es elegible para uno o más de estos programas. La decisión es suya.

Nuestros proveedores, enfermeras y otro personal están aquí para ayudarle a que usted aprenda acerca de su salud. Puede hablar con ellos para que le contesten sus preguntas. También, puede obtener más información en boletines informativos o libros. Nuestro personal le puede ayudar a estar en contacto con su proveedor de servicios médicos. Ellos le pueden ayudar a entender mejor su tratamiento. También le pueden ayudar si tiene problemas.

Usted es parte de uno de estos programas. Llámenos si quiere más servicios. Su proveedor de salud puede llamarnos también. El número al que puede llamar es **(866) 891-2320**. Puede decidir no participar en el programa en cualquier momento. Esperamos poder ayudarle a mantener un buen estado de salud.

Si usted necesita este libro en otro idioma, en letra grande, en sistema Braille, en audio u otro formato, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros, el número se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación.

Índice

Claro y fácil

Libro 7 – Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)

Introducción.....	6
¿Qué es la ICC?.....	8
Síntomas.....	9
Causas.....	10
Complicaciones.....	11
Lo que puede hacer para sentirse mejor.....	11
Controle su consumo de sal.....	12
Cómo leer las etiquetas de nutrición.....	15
Cuándo consultar con su proveedor.....	19
Apoyo.....	21
Registro de peso.....	25
Recursos.....	26

Introducción

Usted y su proveedor pueden trabajar juntos para ayudarle a estar tan sano como sea posible. Este libro le brinda algunos consejos rápidos sobre lo que usted puede hacer para controlar su ICC. Usted no debe de usar este libro para reemplazar lo que su proveedor de salud le indica. Si tiene problemas de salud, asegúrese de consultar con su proveedor médico (o su proveedor de cuidados primarios) para recibir tratamiento.

Si tiene preguntas acerca de los medicamentos o si tiene inquietudes de la salud, llame a su proveedor.

Si su plan de salud tiene una línea de consejos de enfermeras, también puede llamarles. Si acaso no se siente bien, pueden ayudarle a decidir lo que debe hacer.

Es posible que tenga a alguien que le ayuda con sus cuidados de salud. Tiene que concederles permiso a sus proveedores o sus administradores de caso para que puedan hablar con esa persona acerca de su atención médica.



Este libro es para ayudarle. No reemplaza los servicios médicos de su proveedor. Si usted o su familia tiene una emergencia, debe llamarle a su proveedor. O bien, ir a la sala de emergencias más cercana.

¿Qué es la ICC?

La insuficiencia cardíaca congestiva (ICC) es una condición en la que su corazón no bombea la sangre tan bien como debería. El corazón tiene problemas para bombear sangre a través de todo el cuerpo. Como la circulación no está bien, esto causa problemas en el cuerpo. La sangre y fluidos corporales se acumulan en los pulmones. Los pies, tobillos y piernas se hinchan, usted se cansa y se queda sin aliento.

Síntomas

Es posible que al principio no sean evidentes los síntomas de la ICC. A veces los síntomas son repentinos. Esto puede pasar con un ataque de corazón u otros problemas cardíacos. Los síntomas comunes son:

- Falta de aliento. Esto puede pasar cuando está activo o hasta cuando descansa.
- Tos.
- Hinchazón. La hinchazón más común es la de los pies y tobillos. A veces las piernas o el abdomen se pueden hinchar también.
- Aumento de peso. Usualmente es un aumento rápido.
- Pulso irregular o acelerado.
- Palpitaciones. Siente que los latidos del corazón están acelerados.
- Dificultad para dormir.
- Fatiga, debilidad o desmayos.
- Pérdida de apetito o indigestión.

Otros síntomas pueden incluir:

- Somnolencia o dificultad para concentrarse.
- Orina menos de lo normal.
- Náusea y vómito.
- Necesidad de orinar durante la noche.

Causas

A veces la ICC ocurre de repente. En la mayoría de los casos es un problema crónico a largo plazo. La causa más común de la ICC es la enfermedad arterial coronaria (EAC). El corazón no recibe suficiente sangre y oxígeno, y esto causa problemas. Otras cosas que pueden causar la ICC son la presión arterial alta y la diabetes. A veces la ICC ocurre si usted padece de otros problemas de salud.

Complicaciones

La insuficiencia cardíaca puede ser un trastorno grave. Puede empeorar si usted está enfermo o estresado. Es muy importante que se cuide bien. Hay muchos tipos de ICC que pueden ser controlados.

Lo que puede hacer para sentirse mejor

1. Pésese diariamente. Esto es muy importante. Siempre tome su peso a la misma hora cada día y en la misma báscula, usando la misma cantidad de ropa. Hable con su proveedor si está subiendo de peso.
2. Tome sus medicamentos exactamente como su proveedor se lo indique.
3. Siempre lleve consigo su lista de medicamentos.

4. Trate de limitar el consumo de sal.
5. No fume.
6. Manténgase activo. Pero si está subiendo de peso o no se siente bien, hable primero con su proveedor.
7. Pierda peso si tiene sobrepeso.
8. Descanse lo suficiente.
9. Obtenga apoyo de un consejero de salud, un equipo médico, un grupo de apoyo, de su iglesia o amigos y la familia. Ellos le pueden dar nuevas ideas. También, pueden participar con usted en su estilo de vida saludable.

Controle su consumo de sal

Usted puede aprender a limitar el uso de sal en su dieta.

- Busque alimentos que indiquen en

la etiqueta “low sodium” (bajo en sal), “sodium free” (sin sodio), “no salt added” (sin sal agregada) o “unsalted” (sin sal). Verifique el contenido total de sodio en las etiquetas de nutrición.

- Tenga cuidado con la comida enlatada, empacada y congelada. A veces tienen mucha sal.
- No cocine con sal. No añada sal a lo que está comiendo. En su lugar añada pimienta, ajo, limón u otros condimentos. Algunas mezclas de condimentos pueden tener sal o MSG.
- Algunos alimentos son naturalmente altos en sodio. Evite lo siguiente:

- | | |
|--------------|----------------------------------|
| ◇ anchoas | ◇ embutidos |
| ◇ tocino | ◇ perros calientes
(hot dogs) |
| ◇ salchichas | |
| ◇ jamón | ◇ bolonia |
| ◇ nueces | ◇ salami |
| | ◇ aceitunas |

- ◇ pepinillos
- ◇ salsa de soya
- ◇ jugo de tomate
- ◇ salsa tipo Worcestershire
- ◇ col curtida
- ◇ queso
- ◇ jugos de verduras

- Si come fuera del hogar, coma comidas cocidas al vapor o asadas. También, puede hornear, hervir y asar a la parrilla. Evite añadir sal, salsa o queso.
- Use aceite y vinagre en las ensaladas o intente el jugo de limón.
- Coma fruta fresca o un helado de postre.



Cómo leer las etiquetas de nutrición

La etiqueta de datos nutritivos le puede ayudar a determinar la cantidad de calorías y nutrientes en una porción de comida. Los nutrientes incluyen las grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. También, incluye sodio y proteína. Esta información le ayudará a saber si está siguiendo una dieta adecuada.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (228g)			
Servings Per Container about 2			
Amount Per Serving			
Calories	250	Calories from Fat 110	
% Daily Value*			
Total Fat	12g	18%	
	Saturated Fat 3g	15%	
	<i>Trans</i> Fat 3g		
Cholesterol	30mg	10%	
Sodium	470mg	20%	
Total Carbohydrate	31g	10%	
	Dietary Fiber 0g	0%	
	Sugars 5g		
Proteins 5g			
Vitamin A		4%	
Vitamin C		2%	
Calcium		20%	
Iron		4%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

- **Calorías** – Si está tratando de perder peso o vigile su consume de calorías. Puede usar las etiquetas para comparar cuáles productos tienen menos calorías. Para saber cuántas calorías necesita cada día, hable con su proveedor.
- **Total de grasas** – El total de grasas le informa cuánta cantidad de grasa tiene cada porción. Incluye las grasas buenas como las monosaturadas y las poliinsaturadas. También, incluye las grasas que no son tan buenas, como las grasas saturadas y las grasas trans. Las grasas monosaturadas y grasas poliinsaturadas pueden ayudarle a bajar sus niveles de colesterol y proteger su corazón. Las grasas saturadas y grasas trans pueden elevar sus niveles de colesterol en la sangre. Esto puede aumentar sus riesgos de enfermedades del corazón.

- **Sodio** – El sodio (o “sal”) no afecta los niveles de azúcar en la sangre. Sin embargo, mucha gente come demasiada sal. La sal de mesa es muy alta en sodio. También, la sal se oculta en muchos alimentos como el queso y los aderezos de ensaladas. Las sopas enlatadas y otros alimentos empacados tienen altos contenidos de sal. Use hierbas y especias cuando cocine en lugar de agregar sal. Los adultos deben de tratar de consumir menos de 2,300 mg al día. Si usted padece de alta presión arterial, será de gran utilidad que coma menos sal.
- **Total de carbohidratos** – Los carbohidratos pueden elevar sus niveles de azúcar en la sangre. Revise el total de gramos de carbohidratos en lugar del total de gramos de azúcar. El total de carbohidratos en la etiqueta incluyen las azúcares, los carbohidratos compuestos y la fibra. Los carbohidratos incluyen la

leche y frutas. Algunos alimentos no contienen azúcar natural o agregada pero contienen muchos carbohidratos.

- **Fibra** – La fibra es parte de las frutas, los vegetales y los granos que no se digieren. Frijoles secos como pintos o rojos, frutas, vegetales y granos son buenas fuentes de fibra. Trate de comer de 25 a 30 gramos de fibra al día. Esto es para todas las personas, no sólo las que padecen de diabetes.



- **Lista de ingredientes** – Esta lista le ayudará a identificar alimentos que tiene que evitar comerlos, como lo son el aceite de coco y el aceite de palma. La lista de ingredientes también le ayudará a identificar los ingredientes saludables como el aceite de oliva o de canola. Busque granos integrales, como harina de trigo y avena.

Cuándo consultar con su proveedor

Consulte con su proveedor regularmente. Lleve con usted todos sus medicamentos. Asegúrese de llamar si usted no se siente bien o si está subiendo de peso.



Tome sus medicamentos como su proveedor se lo indique. Tómelos, incluso cuando usted se siente bien. Llame a su proveedor si usted no está seguro de cómo tomar el medicamento. Surta sus recetas médicas antes de que se le agoten. Dígale a su proveedor si no puede comprar sus medicamentos.

Llame a su proveedor si:

- se siente débil.
- tiene un aumento de tos.
- tiene más mucosidad.
- aumenta de peso repentinamente.
- tiene un aumento de inflamación.
- tiene síntomas nuevos o inesperados.

Vaya a la sala de emergencias si experimenta dolor de pecho opresivo, desmayos o latidos cardíacos rápidos e irregulares.

Apoyo

Mucha gente con ICC tiene otros problemas de salud. Estos pueden incluir:

- EPOC
- enfermedades del corazón o derrames cerebrales
- diabetes
- osteoporosis
- depresión
- cáncer

Puede ser muy difícil enfrentar estas condiciones. Usted puede sentirse estresado o deprimido. Es diferente para cada persona.

Las personas que cuidan a otros también pueden sentirse estresadas. Puede ser difícil seguir un plan de tratamiento. Algunas personas no entienden lo que tienen que hacer. Los miembros de la familia pueden estar en desacuerdo con el plan de tratamiento.

Pueden haber problemas económicos. A veces las personas sienten miedo o ansiedad y hasta depresión. Puede presentarse el abuso del alcohol y otras sustancias.



Díales a su familia y amigos cómo se siente. Díales cómo le pueden ayudar.

Está bien pedir ayuda si tiene cualquiera de estos problemas. Su equipo de tratamiento puede ayudarle.

Hable con su proveedor o su administrador de caso. También, puede ser útil unirse a un grupo de apoyo. En este libro hay nombres y teléfonos de lugares donde puede pedir ayuda.

¿Cómo pueden ayudar mis familiares o amistades?

Puede tener alguien que le ayuda con su atención médica. Ellos pueden:

- ayudarle a recordar tomarse sus medicamentos.
- ayudarle a comprar y preparar alimentos saludables.

- tomar caminatas con usted.
- acompañarle a las consultas con su proveedor.

A veces ayuda cuando alguien más escucha lo que su proveedor de salud le indica. Tiene que concederles permiso a sus proveedores y sus administradores de caso para que puedan hablar con esa persona acerca de sus cuidados de salud.

Registro de peso

Hable con su proveedor para fijar sus metas. Anote la fecha, hora y resultados de sus chequeos.

Fecha	Hora	Peso

Recursos

El Centro de Información del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre (*National Heart, Lung, and Blood Institute*) (301) 592-8573

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hf/>

Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*)

(800) 242-8721

http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartFailure/Heart-Failure_UCM_002019_SubHomePage.jsp

Academia Americana de Médicos de Familias (*American Academy of Family Physicians*)

(800) 274-2237

<http://familydoctor.org/familydoctor/en/diseases-conditions/heart-failure.html>

Impreso en los EE. UU.