



Enfermedades del Corazón

¿Qué tienen en común una dieta balanceada, ejercicio, controlar su peso y el no fumar? Todo esto forma parte de un estilo de vida saludable. Si usted padece enfermedad cardiovascular (CVD por sus siglas en inglés), el ajustarse a una vida saludable puede ser agobiante. Más sin embargo, es posible. La clave está en ponerse metas pequeñas.

Si usted fuma, su primera meta es dejarlo. El fumar es muy dañino al corazón y a los vasos sanguíneos de todo su cuerpo. El fumar acelera su presión sanguínea y hace que el ejercicio sea más difícil de hacer. Hace que la sangre tienda a coagularse. Disminuye los niveles del HDL (colesterol bueno).

Si usted no fuma, puede ayudarle a manejar mejor su CVD. Su presión sanguínea y su pulso bajan a los 20 minutos después de haberlo dejado. Después de 24 horas, las posibilidades de tener un ataque cardíaco son menores. Después de un año, ¡el riesgo extra de enfermedades cardíacas debido al cigarro se disminuye a la mitad!

Una vez que haya dejado el cigarrillo, es hora de tratar de hacer ejercicio. El empezar una rutina regular de ejercicios algunas veces es la parte más difícil, así que encuentre algo que le guste hacer. Empezar lentamente y vaya trabajando en dirección a su meta. Por ejemplo empiece caminando por 10-minutos y vaya añadiendo diariamente más minutos. Asegúrese de tomar agua antes, durante y después del ejercicio.

Su próxima meta es el tener una buena nutrición. Limite el consumo de grasas que no sean saludables y el colesterol. La mejor manera de hacer esto es bajándole a la grasa sólida que usted come. Algunos ejemplos son la mantequilla, margarina y manteca. Las grasas saludables usualmente están líquidas a la temperatura de la habitación. Como por ejemplo el aceite de oliva y el aceite de canola. Más sin embargo, todas las grasas son altas en calorías.

Buenos recursos de proteínas son las carnes sin grasas, aves, y pescado. También los lácteos bajos en grasas y los huevos son otro buen recurso. Cuando vaya de compras por frutas y vegetales piense en los colores del “arcoíris.” Lo cual significa comer frutas y vegetales de diferentes colores. Goce su sabor natural sin agregar sal, mantequilla, o aderezos. Por último, escoja panes y pastas hechas con harina de trigo integral.

El limitar su consumo de sal es importante. Demasiada sal puede causarle inflamación, falta de respiración y aumento de peso. La mayoría de la gente debiera consumir menos de 2,300 miligramos de sodio por día. Pero si usted tiene deficiencia cardíaca, el sodio que se recomienda es menos de 2,000 miligramos de sodio por día.

El control del peso vendrá naturalmente llevando una dieta y ejercicio balanceados. Mantenga un registro de sus esfuerzos. Recuerde, usted no logrará un estilo de vida más saludable de la noche a la mañana, así que no sea muy duro/a con usted mismo/a. Lo más importante es que usted está tratando. ¡Sus esfuerzos valdrán la pena!

En esta edición

Enfermedades del Corazón	pág 1
La Importancia de Exámenes Regulares	pág 2
Deje de Fumar	pág 2
Viviendo Saludable con Diabetes	pág 3
La Gripe	pág 4
Lleve un Registro de sus Medicamentos	pág 5
Línea de Consejos de Enfermeras	pág 6

- Este boletín informativo forma parte del programa para el manejo de enfermedades. Si usted no desea que le envíen el boletín o participar en ningún programa del manejo de enfermedades, por favor avisenos. Llame al 1-866-891-2320.
- **¿Necesita ayuda para dejar de fumar?**
Los miembros de Molina Healthcare pueden participar en el programa para dejar de fumar. Es completamente gratis para los miembros de Molina Healthcare. Llame a nuestro equipo de Educación para la Salud al: 1-800-526-8196 Ext. 127532.
- **¿Necesita ayuda para perder peso?**
Los miembros de Molina pueden inscribirse gratuitamente al programa para perder de peso. Para inscribirse por favor llame a nuestro equipo de Educación para la Salud al: 1-800-526-8196 ext. 127532.
- **¿Usted habla otro idioma que no es inglés?**
Usted tiene derecho a un intérprete (incluyendo uno para lenguaje por señas). Es sin ningún costo para usted. Para más información, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros al: 1-888-665-4621 (TTY/TDD al 1-800-479-3310) de lunes a viernes de 7 a.m. a 7:00 p.m.
- Todo el material de este boletín es para información solamente. No reemplaza el consejo de su doctor.
- Para obtener la información en otros idiomas y formatos accesibles como (**sistema Braille, Audio o de Letra Grande**) favor de llamar al Departamento de Servicios para Miembros al 1-888-665-4621.
- El mantener sus niveles de azúcar en la sangre en un nivel saludable, puede ser una tarea difícil. Nosotros podemos ayudarle. Favor de llamar al: 1-800-730-9887, para inscribirse en los servicios GRATUITOS de entrega a domicilio. Nuestro socio “Suministros Anticipados para la Diabetes”, ¡le puede mandar mensualmente sus suministros que necesite para la diabetes hasta la puerta de su hogar!

La importancia de exámenes regulares (LDL, examen de los Ojos, Nefropatías, y del A1C)

El examinarse regularmente es importante cuando se tiene diabetes. Hay ciertos exámenes que usted debe de hacerse. Estos enseñan como la diabetes está afectando a otros órganos. Nos muestran los efectos en:

- los vasos sanguíneos
- el corazón
- los ojos
- los riñones

También nos muestran que tan bien mantiene usted su diabetes en control. Aquí le presentamos algunos de los exámenes.

Exámenes LDL

El LDL es también conocido como el colesterol “malo”. El estárselo revisando es importante para saber si usted está en riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Diabetes está considerada como un factor de riesgo mayor para tener altos niveles de LDL. Los altos niveles de LDL pueden obstruir los vasos sanguíneos. Esto puede llevarle a tener un ataque al corazón. El revisarse regularmente sus niveles de LDL le ayudarán a prevenir problemas del corazón.

Exámenes de los Ojos

La diabetes puede causarle problemas de los ojos. Hasta le podría causar ceguera. Los exámenes de los ojos son muy importantes para prevenir serias condiciones. Las personas con diabetes están en un riesgo mayor de contraer glaucoma, que los no diabéticos. También tienen un alto riesgo de contraer cataratas. La retinopatía es un desorden de la retina causada por la diabetes. Es extremadamente común en los dos tipos de diabetes el tipo 1 y tipo 2. Los síntomas pueden ocurrir hasta que ya es demasiado tarde. Para ese entonces, la visión ha sido severamente afectada. Así que es vital el hacerse exámenes de los ojos regularmente.

Exámenes para Nefropatías

La diabetes puede causar daño a los riñones. A esto se le llama nefropatía. Demasiada azúcar en la sangre es mala. Puede hacer trabajar de más los filtros de los riñones. Esto puede llevar a tener productos de desperdicios en la sangre. También puede llevar a tener proteína en su orina. Así que tiene que revisarse sus riñones por medio de un examen de sangre o de orina.

Examen A1C

El examen A1C nos muestra que tan bien usted ha controlado los niveles de azúcar en la sangre. Mide cuánta azúcar está

pegada en su sangre. Así puede usted ver su promedio del control de la azúcar en la sangre por los últimos meses. Puede ser usado para ver si cierto tratamiento está funcionando. Por ejemplo, si usted empezó un plan de ejercicios, puede ver por medio de este examen si el plan está trabajando. Si el total del A1C es menor, entonces ¡está trabajando!

Hable con su proveedor acerca de cuáles exámenes son los indicados para usted. También puede llamar a la Línea de Consejos de Enfermeras. Nuestras enfermeras pueden contestarle sus preguntas.

Español: 1-866-648-3537

Inglés: 1-888-275-8750

Para personas con impedimentos auditivos favor de hablar al:

TTY (Español): 1-866-833-4703

TTY (Inglés): 1-866-735-2929

Con estos exámenes usted puede prevenir más enfermedades, y ¡llevar una vida más saludable!

Déjelo para siempre

Si usted no ha dejado de fumar, ¡hágalo ahora mismo! Es lo mejor que usted puede hacer para vivir bien con enfermedades del corazón o diabetes. Dejar el cigarro puede ser la cosa más difícil que jamás haya tenido que hacer.

La nicotina es muy adictiva y la gente generalmente trata de dejarlo de dos a tres veces antes de lograrlo. Estudios han enseñado que cada vez que lo intenta se va fortaleciendo y aprendiendo lo que toma para dejarlo para siempre. Entonces, ¿por qué no tratar el programa para dejar de fumar de Molina Healthcare el cual le ayudará a renunciar? No hay ningún costo para los miembros de Molina Healthcare.

Si usted es miembro y tiene preguntas o le gustaría inscribirse en el programa para dejar de fumar, por favor comuníquese al **1-866-472-9483** para recibir más información.

Viviendo Saludable con Diabetes

¿Se Hizo el Examen de la Vista para Diabéticos?

Usted debe hacerse un examen de la vista especial para diabéticos todos los años. Para realizar este examen es posible que le pongan gotas en los ojos. Esas gotas le dilatan (agrandan) los ojos para poder ver mejor la retina. Algunos oftalmólogos usan una luz muy brillante que no requiere que le dilaten los ojos. En esta prueba le hacen un examen detallado de la retina. La retina está por detrás de su ojo y muestra si su ojo se encuentra sano.

Molina Healthcare quiere recompensarle por obtener la atención que necesita. Primero comuníquese con el grupo de servicios de "March Vision Care Group, Inc." al 1-888-493-4070 para encontrar un proveedor de servicios oftálmicos cerca de usted. Lleve este formulario a la cita y déselo al médico que le haga el examen. Si usted, ya se hizo el examen, llene su parte del formulario con su información. Llévelo al consultorio oftálmico y pídale que completen la parte que les corresponde a ellos. El médico debe de mandar por fax el formulario con su información. ¡Gracias!

Si se hace el examen de los ojos y su proveedor manda este formulario por fax. Usted recibirá un certificado de \$25 para la tienda Wal-Mart

Su parte

Nombre: _____

No. de identificación de Molina Healthcare: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____ Estado: _____ Código Postal: _____

Teléfono: _____ Fecha del examen: _____

Eye Care Provider

Fax to Molina Healthcare at 562-901-1176

Exam Results: _____ no retinopathy
_____ Some retinopathy, no treatment required
_____ Retinopathy, treatment needed

Provider's Name: _____

Provider's Phone: _____

Provider's Signature: _____

Name of Center: _____

La gripe

Si usted tiene una condición crónica como enfermedades del corazón o diabetes, usted está en alto riesgo de que padezca complicaciones de la gripe. Aquí están algunos pasos simples que usted puede hacer para prevenir la gripe:

- Póngase la vacuna contra la gripe.
- No se toque la cara.
- Lávese las manos seguido.
- Evite a otras personas que estén enfermas.

Si se siente enfermo/a, actúe rápidamente para evitar las complicaciones de la gripe. Si usted tiene algunos de estos síntomas puede que tenga la gripe:

- Fiebre alta de 100-104°F y escalofríos;
- Fatiga y debilidad;
- Dolor de cabeza, molestias y achaques;
- Malestar del pecho, tos y estornudos.

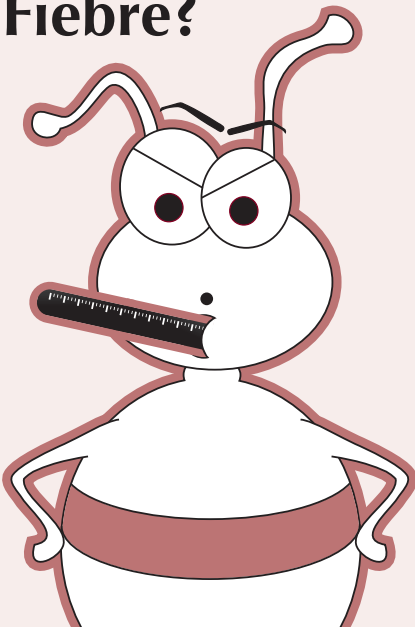


La mejor cosa que usted puede hacer si le da la gripe, es quedarse en casa y descansar suficiente. Abajo le presentamos algunas opciones para tratar los síntomas de la gripe:

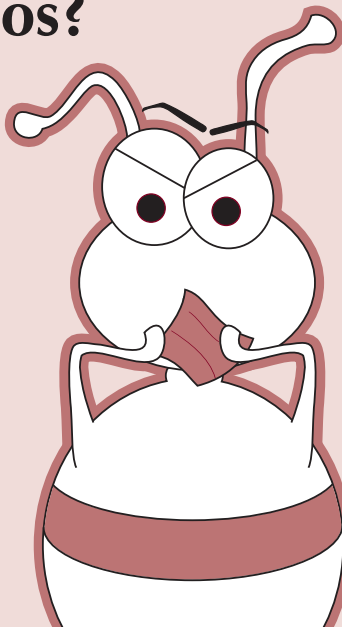
- Los medicamentos que se compran sin receta pueden ayudarle a reducir la fiebre, los dolores, achaques, nariz congestionada y estornudos. Hable con su farmacéutico.
- Descanse lo suficiente.
- Tome bastantes líquidos.

Recuerde la gripe es un virus. Lo cual significa que los antibióticos no la curan. Para más información acerca de la gripe, llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras al 1-866-648-3537 (TTY 1-866-833-4703).

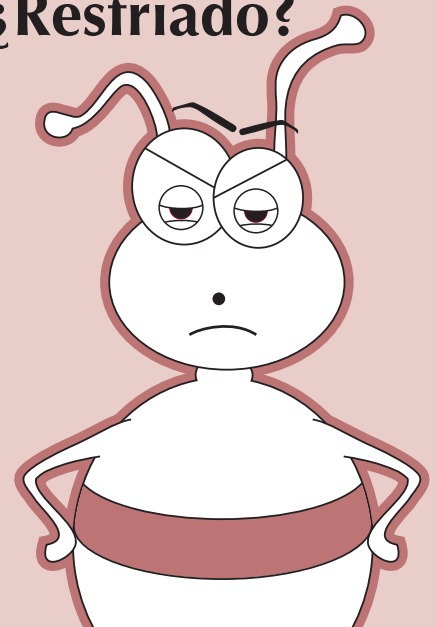
¿Fiebre?



¿Tos?



¿Resfriado?



El llevar un registro de sus medicamentos puede ayudarle a mantenerse saludable

Si usted toma medicamentos todos los días, es muy fácil perder la cuenta. Usted puede preguntarse, ¿“Me tomé los medicamentos esta mañana o fue ayer”? Encima y además algunas medicinas deben de tomarse a diferentes horas que las otras. Algunas se toman con medicamentos otras con el estómago vacío. Algunas requieren auto-examen antes de tomárselas. No es de extrañarse que el tomarse los medicamentos sea muy confuso.

Molina Healthcare quiere ayudarle a que usted se tome los medicamentos como se los prescribió su doctor. Por favor considere hacer su lista de registro que le ayudará con sus medicamentos.

Haciendo su lista de registro para los medicamentos

Hacer la lista de registro es fácil y solo toma unos minutos. Simplemente escriba los nombres de los medicamentos que toma, junto a la hora que se los debe de tomar. Incluyendo el auto-examen que necesita antes de tomarse el medicamento (por ejemplo, tomarse el examen de azúcar en la sangre antes de tomar la insulina). Cada semana haga una lista nueva o saque fotocopias. Asegúrese de llevarse las listas con usted a la próxima cita médica así como también las botellas de las medicinas.

Aquí le presentamos un ejemplo de la lista de registro de medicamentos (solo muestra dos días de la semana):

Semana del: 20 de noviembre

Medicamentos	Instrucciones	Domingo	Lunes
Metformin tableta de 500 mg	Tomar una tableta dos veces al día con alimentos	<input checked="" type="checkbox"/> 8 a.m. <hr/> <input checked="" type="checkbox"/> 5 p.m.	<input checked="" type="checkbox"/> 8 a.m. <hr/> <input checked="" type="checkbox"/> 5 p.m.
Simvastatin	Tomar una tableta cada noche antes de acostarse	<hr/> <input checked="" type="checkbox"/> 9 p.m.	<hr/> <input checked="" type="checkbox"/> 9 p.m.

Como usar la lista de registro de medicamentos

Cada vez que empiece una nueva lista (semanal como en el ejemplo de arriba), escriba la fecha arriba. Vaya marcando ‘palomita’ (✓) al tomarse el medicamento. Si se retrasó al tomarse la medicina, escriba la hora en la que se la tomó. De esa manera usted siempre sabrá si realmente se la tomó. Esta información le ayudará a su doctor a saber si sus medicamentos están trabajando como debieran.

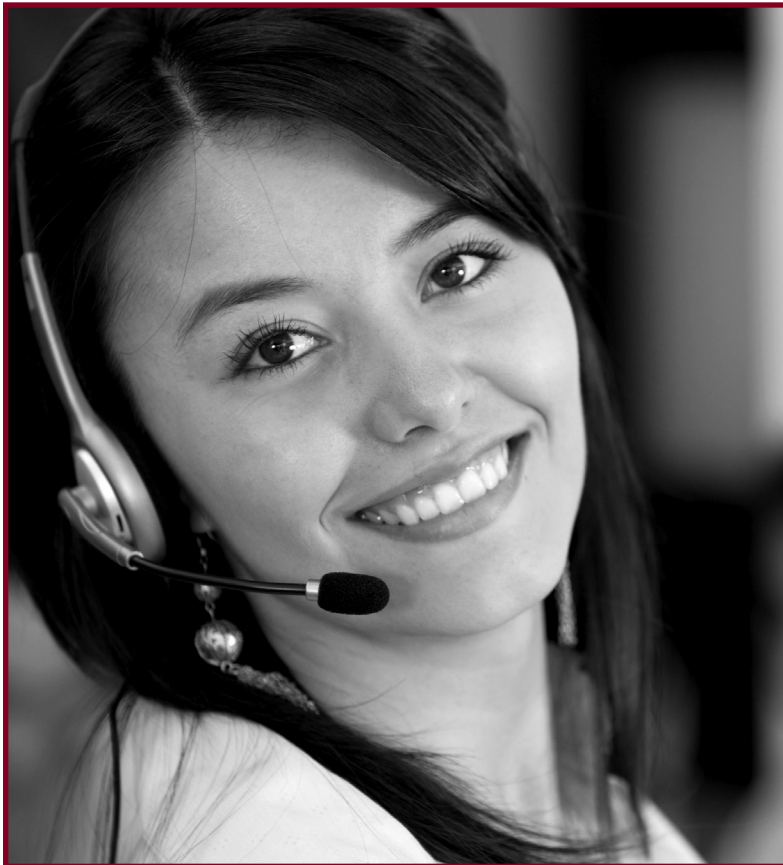
¡Molina Healthcare está aquí para ayudarle! Tenemos recursos adicionales para ayudarle:

- Llame al departamento de Servicios para Miembros, el número aparece al reverso de su tarjeta de identificación de Molina Healthcare.
- Línea de Consejos de Enfermeras 1-866-648-3537 (TTY: 1-866-833-4703)
- Nuestro sitio web:
 - www.MolinaHealthcare.com
 - Molina Medicare (www.MolinaMedicare.com)



200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90802

5605DM1011



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!

Español: 1-866-648-3537

Inglés: 1-888-275-8750

¡ABIERTO 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!
Personas con impedimento de audición favor de llamar al:

TTY (Español): 1-866-833-4703

TTY (Inglés): 1-866-735-2929