

Impreso en los EE.UU.



Claro y Fácil #7



Molina Healthcare
24 Hour Nurse Advice Line
1-888-275-8750

TTY: 1-866-735-2929

Molina Healthcare
Línea de TeleSalud
Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537

TTY: 1-866-833-4703

Skypark Publishing

Subtítulos de Claro y Fácil

Libro 1 – Embarazo

Libro 2 – Diabetes

Libro 3 – Estrés y Depresión

Libro 4 – Enfermedad renal en etapa terminal
(ESRD, por sus siglas en inglés)

Libro 5 – Asma

Libro 6 – Enfermedad Pulmonar Obstructiva
Crónica(EPOC)

Libro 7 – Insuficiencia Cardíaca Congestiva

Libro 8 – Hipertensión

Libro 9 – Enfermedad de las Arterias
Coronarias

Libro 10 – Cómo Cuidar de su Familia
Enferma

Libro 11 – Ayuda para dejar de Fumar

Libro 12 – Niños y el Asma

Libro 13 – Niños y Diabetes

Libro 14 – Cómo Mantener a su Familia Sana

Libro 15 – El Asma y la EPOC

Libro 16 – La Hipertensión y La Enfermedad
de las Arterias Coronarias

Claro y Fácil

Libro 7 - Insuficiencia Cardíaca Congestiva (CHF por sus siglas en inglés)

Importantes Números de Teléfonos

Doctor: _____

Doctor: _____

Familiar: _____

Vecino/a: _____

Molina Healthcare ofrece programas para ayudar a los miembros a mantenerse saludables. Estos programas de Salud y Bienestar son sin ningún costo. Forman parte de sus beneficios. Los programas que incluyen:

- Asma
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Diabetes
- Salud del Corazón
- Apoyo para el Embarazo
- Para Dejar de Fumar

Molina Healthcare usa diferentes maneras para identificar a los miembros para estos programas. Estas maneras incluyen recibos de cobros, de farmacias y otros programas de salud. Usted es elegible para uno o más de estos programas. La decisión es suya.

Nuestros doctores, enfermeras, y otro personal están aquí para ayudarle a que usted aprenda acerca de su salud. Puede platicar con ellos para que le contesten sus preguntas.

También puede obtener más información como en boletines informativos o libros. Nuestro personal le puede ayudar a estar en contacto con su proveedor de cuidados para la salud. Ellos le pueden ayudar a entender mejor su tratamiento. También le pueden ayudar si usted tuviera problemas.

Usted es parte de estos programas. Llámenos si usted quisiera más servicios. Su proveedor de salud puede llamarnos también. El número al que puede llamar es **(866) 891-2320**. Usted puede decidir que lo remuevan del programa en cualquier momento. Esperamos poder ayudarle a mantenerse en buen estado de salud.

Si usted necesita esta información 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 (CHF por sus siglas en inglés)

Introducción.....	6
¿Qué es CHF?.....	8
Síntomas.....	9
Causas.....	10
Complicaciones.....	11
Lo que Puede Hacer para Sentirse Mejor...11	
Tenga Cuidado con Su Consumo de Sal....13	
Cómo Leer las Etiqueta de Nutrición....15	
Cuándo Debe Ver a Su Doctor.....20	
Apoyo.....	21
Registro de Peso.....	25
Recursos.....	26

Introducción

Usted y su doctor pueden trabajar juntos para que le ayude a estar tan saludable como se pueda. Esta libreta le da algunas breves sugerencias acerca de lo que usted puede hacer para controlar la Insuficiencia Cardíaca Congestiva (CHF, por sus siglas en inglés). Usted no debe de usar esta información en lugar de lo que su proveedor de salud le indique. Si tiene problemas de salud, asegúrese de visitar a su doctor (o a su Proveedor de Cuidados Primarios), para tratamiento.

Para preguntas acerca de medicamentos o para inquietudes acerca de su salud puede llamar a su doctor. Si tiene problemas de salud, asegúrese de visitar a su doctor (o su Proveedor de Cuidados Primarios), para tratamiento.

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



Tal vez tenga alguien que le ayude con los cuidados de salud. En tal caso usted debe darles permiso a sus doctores o a su administrador/a de caso para que ellos puedan hablar con esa persona acerca de su salud.

Esta libreta es para ayudarle solamente. No toma el lugar de los cuidados de su proveedor. Si usted o su familia tienen una emergencia, deberá llamar a su proveedor, o ir a la sala de emergencia más cercana a usted.

¿Qué es la CHF?

La Insuficiencia Cardíaca Congestiva (CHF, por sus siglas en inglés) es una condición en la que su corazón ya no circula sangre tan bien como debería. El corazón tiene problemas para bombear sangre a través de todo el cuerpo. Porque la circulación no es tan buena como debiera ser, hay problemas en el cuerpo. La sangre y fluidos corporales se acumulan en los pulmones. Los pies, tobillos y piernas se hinchan y usted se cansa y se queda sin aliento.

- La sangre y fluidos se regresan a los pulmones.
- La acumulación de líquido en los pies, los tobillos y las piernas - se conoce como edema.
- Hay cansancio y falta de aliento.

Síntomas

Puede que los síntomas de CHF no se noten al principio. A veces los síntomas son repentinos. Esto puede pasar en caso de un ataque del corazón u otros problemas cardíacos. Los síntomas comunes son:

- Falta de aliento. Esto puede pasar estando activo o descansando.
- Tos.
- Hinchazón. La hinchazón más común es la de los pies y tobillos. A veces las piernas o el abdomen se pueden hinchar también.
- Subida de peso. Muchas veces la subida es rápida.
- Pulso irregular, o rápido.
- Palpitaciones. Su corazón palpita rápidamente.

- Duerme con dificultad.
- Cansancio, debilidad, desmayos.
- Pérdida de apetito, indigestión.

Otros síntomas pueden incluir:

- Somnolencia, falta de concentración.
- Orina menos de lo normal.
- Náusea y vómito.
- Necesidad de orinar durante la noche.

Causas

A veces la CHF ocurre de repente. La mayoría del tiempo es un problema crónico a largo plazo. La causa más común de la CHF es la enfermedad arterial coronaria (CAD, por sus siglas en inglés). El corazón no recibe suficiente sangre y oxígeno y esto causa problemas. Otras cosas que pueden causar la CHF son la presión arterial alta y la diabetes. A veces ocurre la CHF 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. Hay muchos tipos de CHF que pueden ser controlados.

Lo que Puede Hacer Para Sentirse Mejor

1. Pésele diariamente. Esto es muy importante. Tome su peso a la misma hora cada día y en la misma báscula. Póngase el mismo tipo de ropa. Dígale a su doctor si está subiendo de peso.
2. Tome sus medicamentos exactamente como su doctor 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 doctor.
7. Pierda peso si tiene sobrepeso.
8. Descanse lo suficiente.
9. Obtenga apoyo de un consejero de salud mental, de un equipo para los cuidados de la salud, de un grupo de apoyo, de su iglesia, o de amigos y familiares. Ellos le pueden dar nuevas ideas. También pueden unirse con usted a su estilo de vida saludable.

Cuide Su Consumo de Sal

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

- Busque alimentos con la etiqueta “low- sodium” (bajo en sal), “sodium free” (sin sodio), “no salt added” (sin sal adicional) 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 esté comiendo. En su lugar ponga pimienta, ajo, limón u otros condimentos. Algunas mezclas de condimentos pueden tener sal o MSG.
- Algunos alimentos son naturalmente altos en sodio. Manténgase alejado de los siguientes:

- ◇ Anchoas
- ◇ Tocino
- ◇ Chorizo
- ◇ Jamón
- ◇ Nueces
- ◇ Pepinillos (pickles)
- ◇ Salsa de soya (china)
- ◇ Jugo de tomate
- ◇ Salsa inglesa (Worcestershire)
- ◇ Embutidos
- ◇ Perros calientes (hot dogs)
- ◇ Bolonia
- ◇ Salami
- ◇ Aceitunas
- ◇ Col curtida (sauerkraut)
- ◇ Queso
- ◇ Los jugos de verduras

- Si come fuera del hogar, pida comida cocida al vapor o asada. También la pueden hornear, hervir y asar a la parrilla. No añada sal, salsa o queso.



- Ponga aceite y vinagre en las ensaladas. o pruebe el jugo de limón.
- Coma fruta fresca o un helado para postre.

Cómo Leer las Etiquetas de Nutrición

La etiqueta de datos nutritivos le puede ayudar a determinar el monto de calorías y nutrientes en una porción de comida.

Los nutrientes incluyen 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%
Trans 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 mantenerlo cuide las calorías. Puede usar las etiquetas para comparar cuáles productos tienen menos calorías. Para saber cuántas calorías necesita cada día, pregúntele a su doctor.
- **Total de grasas** - El total de grasas le dice cuánta cantidad de grasa tiene cada porción. Incluye las grasas buenas como el mono saturado y el grasas poli-insaturadas. También incluye las grasas que no son tan buenas, como las grasas saturadas y las grasas 'trans'. Las grasas mono saturadas y grasas poli-insaturadas 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. Más sin embargo, mucha gente come más sal de la que necesitan. La sal de mesa es muy alta en sodio. También se encuentra escondida la sal en muchos alimentos como el queso y los aderezos de ensaladas. Las sopas de bote y otros alimentos empacados tienen altos contenidos de sal. Use hierbas y especias cuando cocine en lugar de agregar sal. Los adultos deberían de tratar de consumir menos de 2300 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 los alimentos vegetales que no están digeridos. Como todo tipo de grano seco como frijoles pintos o rojos, frutas, vegetales y granos todos son buenos recursos 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 enteros, como harina de trigo y avena.

Cuándo Visitar al Doctor o Su Proveedor de Cuidados para la Salud.

Consulte a su proveedor de atención médica con regularidad. Lleve con usted todos sus medicamentos. Asegúrese de llamar si usted no se siente bien.

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



Llame a su médico si:

- Se siente débil.
- La tos se ha incrementado.
- Tiene más mucosidad.
- Aumento de peso repentino.
- Aumento de la inflamación.
- Tiene síntomas nuevos o inesperados.

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

Apoyo

Mucha gente con CHF tiene otros problemas de salud. Entre ellos están:

- EPOC (COPD).
- Enfermedad cardíaca y embolia.
- Diabetes.
- Osteoporosis.
- Depresión.
- Cáncer.

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

La gente que cuida de otros también puede sentirse estresada. Puede ser difícil seguir un plan de tratamiento. Alguna gente no entiende lo que tiene que hacer. Los miembros de la familia pudieran estar en desacuerdo con el plan de tratamiento.



Puede haber problemas financieros. A veces la gente siente miedo o ansiedad y hasta depresión. Puede presentarse el abuso del alcohol y otras sustancias.

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

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

Hable con su doctor, proveedor de salud o administrador de caso. Participar en un grupo de apoyo puede ayudar también. En esta libreta hay nombres y teléfonos de lugares donde puede pedir ayuda.

Recursos

NHLBI Health Information Center

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

<http://www.nlm.nih.gov>

American Heart Association

7272 Greenville Ave.

Dallas, TX 75231

<http://www.heart.org>

American Academy of Family Physicians

<http://familydoctor.org>

Notas



