



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).

Puede ayudarle a manejar mejor su CVD si usted no fuma. Su presión sanguínea y su pulso bajan a los veinte (20) minutos después de haberlo dejado. Después de veinticuatro (24) horas, las posibilidades de tener un ataque cardíaco es menor. Después de un año (1), el riesgo extra de enfermedades cardiacas 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. Empiece lentamente y vaya trabajando en dirección a su meta. Por ejemplo empiece caminando por diez (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 pescados. 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 consume 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 dos mil (2,000) miligramos de sodio por día.

El control del peso será 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
Gane una Tarjeta de Regalo de \$20.00	pág 2
Deje de Fumar	pág 2
Exámenes Regulares	pág 3
Combata el Virus de la Gripe	pág 4
Mantenga un Registro de sus Medicamentos	pág 5
Línea de Consejos de Enfermeras	pág 6

¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

Si usted necesita ayuda para dejar de fumar, llame a la Línea para el Mejoramiento de La Salud al (800) 377-9594, extensión 182618 para recibir ayuda individual.

Usted recibe este boletín informativo como parte del Programa para el Manejo de Enfermedades. Si usted desea no recibirlo más o no quiere seguir participando en ningún Programa para el Manejo de Enfermedades, por favor avísenos. Llámenos al (866) 891-2320.

Todo el material de este boletín es para información solamente. No reemplaza el consejo de su doctor.

Los Servicios de Molina Healthcare son financiados en parte por el estado de Nuevo México

¡Última Oportunidad para ganar una tarjeta de regalo de \$20 en este 2011!

Los miembros de Molina Healthcare de Nuevo México, Inc. (Molina Healthcare) que padecen diabetes pueden recibir una tarjeta de regalo de \$20 dólares si completan los siguientes exámenes dentro del 2011:

Exámenes Necesarios	Fechas para Completarlos
Examen Ocular de Retina	Cualquier día del 2011
Examen para Nefropatías	Cualquier día del 2011
Examen del colesterol LDL (Meta LDL-C < 100)	Cualquier día del 2011
Presión Sanguínea (Meta B/P de 130/80)	Octubre, Noviembre o Diciembre del 2011
HbA1c (Meta HbA1c= 7 o más alto si su doctor dice que es lo mejor para usted)	Octubre, Noviembre o Diciembre del 2011

Para obtener su tarjeta de regalo, llame a la línea gratuita para el Mejoramiento de la Salud “Health Improvement Hotline” al (800) 377-9594 extensión 182618 o para pedir el cupón de Recompensas por Decisiones Saludables “Rewards for Healthy Choices” que tienen que llenar, también puede visitar nuestro sitio web de Nuevo México en www.MolinaHealthcare.com si quiere descargar una copia. Pídale a su doctor que llene el cupón y que nos lo mande de regreso.

Pare de Fumar

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

La nicotina es muy adictiva y la gente generalmente trata de dejarlo de (2) dos a (3) 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 de Nuevo México (Molina Healthcare) para que le ayude a dejarlo? 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 a la línea gratuita para el Mejoramiento de la Salud al (800) 377-9594 extensión 182618 para recibir más información.

- Los miembros del plan Salud pueden inscribirse en el programa para dejar de fumar “Quit For Life®”;
- Los miembros de SCI pueden inscribirse en el programa “NM Tobacco Quitline”; y
- Los miembros de UNM SCI pueden inscribirse en el programa de Educación del Paciente del “Hospital UNM”



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:

- Vasos sanguíneos,
- Corazón,
- Ojos, y
- 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 cardiacas. 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 doctor acerca de cuáles exámenes son los indicados para usted. Con estos exámenes puede prevenir enfermedades y tener una vida más saludable.

Si tiene preguntas llame a la Línea de Consejos de Enfermeras a las líneas gratuitas:

Español: (866) 648-3537

Inglés: (888) 275-8750

Los miembros de UNM SCI llamen a la línea gratuita al (877) 725-2552

Para personas con impedimentos auditivos favor de marcar a:

TTY Español: (866) 833-4703

TTY Inglés: (866) 735-2929

¿Está preparado para el virus de la gripe?

Si usted tiene una condición crónica como la diabetes o enfermedades del corazón, 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.

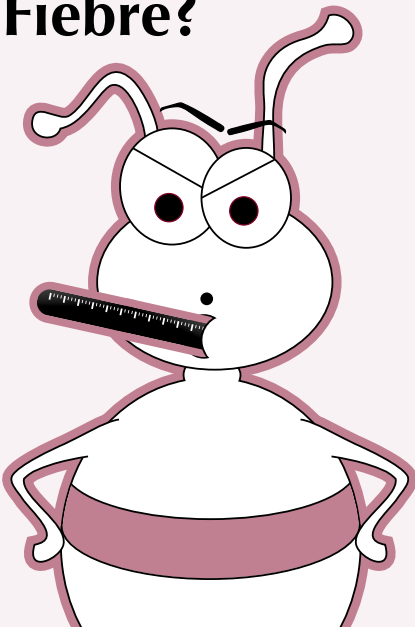


Tome acción inmediata para evitar las complicaciones. La mejor cosa que usted puede hacer si le da la gripe, es quedarse en casa y descansar suficiente.

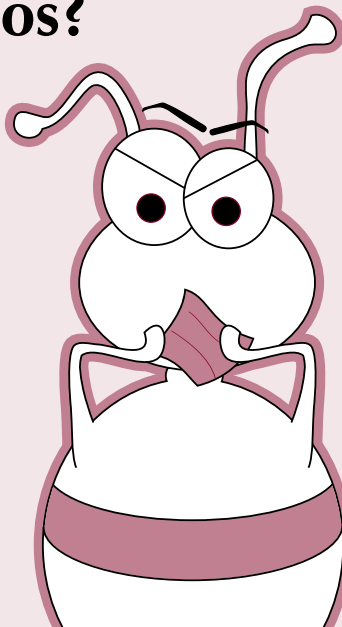
- Los medicamentos que se compran sin receta pueden ayudarle a reducir la fiebre, los dolores, molestias, nariz congestionada y estornudos. Hable con su farmacéutico;
- Descanse lo suficiente;
- Tome bastantes líquidos.

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 (866) 648-3537 o TTY (866) 833-4703). Miembros de UNM SCI llamar a la línea gratuita al (877) 725-2552.

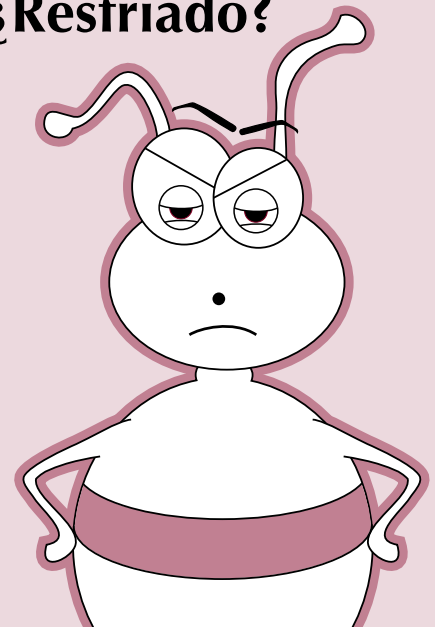
¿Fiebre?



¿Tos?



¿Resfriado?



El mantener una lista de registro para sus medicamentos puede ayudarle a mantenerlo/a 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 {2} 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 am <input checked="" type="checkbox"/> 5 pm	<input checked="" type="checkbox"/> 8 am <input checked="" type="checkbox"/> 5 pm
Sinvastatin	Tomar una tableta cada noche antes de acostarse	<input checked="" type="checkbox"/> 9 pm	<input checked="" type="checkbox"/> 9 pm

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 otros recursos adicionales para ayudarle:

- Departamento de Servicios para Miembros, el número aparece en su tarjeta de identificación;
- Visite nuestro sitio web en: www.MolinaHealthcare.com, o para miembros con Medicare en: www.MolinaMedicare.com o
- Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras (866)-648-3537 o TTY: (866)-833-4703. Miembros de UNM SCI llamar a la línea gratuita al (877) 725-2552.



8801 Horizon Blvd NE
Albuquerque, NM 87190

7348DM1011



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!

Español: (866) 648-3537

Inglés: (888) 275-8750

Miembros de la UNM SCI favor de llamar al:
(877) 725-2552

¡ABIERTO 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento de audición favor de llamar al:

TTY (Español): (866) 833-4703

TTY (Inglés): (866) 735-2929

o marque 711