



## Las Señales de un Ataque al Corazón

### ¿Cuál es mi riesgo de sufrir un ataque al corazón?

Aunque usted tenga enfermedad del corazón, hay mucho que puedes hacer para mejorar la salud de su corazón. Pregúntele a su médico para obtener ayuda. Juntos, pueden fijar metas para reducir las cosas que elevan el riesgo de ataque al corazón.

- No fume y evite el humo del tabaco de otras personas;
- Trate la presión arterial alta, si la tiene;
- Coma una dieta saludable que sea baja en grasas saturadas, grasas 'trans', colesterol y sal;
- Haga ejercicio por lo menos treinta (30) minutos la mayoría de los días o toda la semana;
- Mantenga su peso dentro del rango normal;
- Consulte a su médico para chequeos regulares;
- Tome sus medicamentos exactamente como fueron recetados, y
- Controle el azúcar en la sangre si usted tiene diabetes.

### ¿Cuáles son las señales de un ataque al corazón?

Algunos ataques al corazón son repentinos e intensos. Algunos ataques cardíacos comienzan lentamente, con dolor o molestias leves. Éstos son algunas de las señales que pueden significar un ataque al corazón que está ocurriendo:

- Presión incómoda, opresión;
- Molestia en el pecho;
- Malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo;
- Dificultad para respirar con o sin malestar en el pecho, y
- Otras señales incluyen el sentir un sudor frío, náusea o mareo.

Conozca las señales de advertencia de un ataque al corazón. Este conocimiento puede ser útil para saber cuándo pedir ayuda. Actuar con rapidez puede salvar vidas.

### En esta edición

Las Señales de un Ataque al Corazón	pág.1
Aprendiendo Más Acerca de la Detección del Colesterol	pág.2
No Olvide su Cuidado Dental	pág.3
Menos Sal, Más Líquidos	pág.3
Recompensas por Elecciones Saludables	pág.4
Lo que Usted Necesita Saber	pág.4
Sobre la Enfermedad Renal	pág.4
Molina Healthcare Adopta el Programa de Senderos para Parques	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 proveedor.*

*Los Servicios de Molina Healthcare están financiados en parte bajo contrato con el estado de Nuevo México*

## Aprendiendo Más Acerca de la Detección del Colesterol

Cuando la gente dice “colesterol”, lo que realmente quieren decir es panel de lípidos. Es importante que consulte a su médico con regularidad para obtener el examen para los niveles de lípidos. Los lípidos son grasas en el torrente sanguíneo. Estas están en todas las células de su cuerpo. Usted necesita las grasas para algunas de las funciones del cuerpo. Los lípidos afectan la forma en que su corazón bombea sangre al alrededor de su cuerpo. Si usted tiene enfermedad del corazón, debe de obtener sus chequeos médicos regulares. Entonces usted sabrá si usted necesita tomar algún medicamento para ayudar a los lípidos.

### En realidad, hay cuatro (4) partes en un panel de lípidos:

- El colesterol total;
- HDL – a veces llamado “colesterol bueno”;
- LDL – a veces llamado “colesterol malo”, y
- Los triglicéridos – otro tipo de grasa en la sangre.

HDL es el colesterol bueno. Hace cosas como remover las grasas y el colesterol malo de la sangre. Cuanto más tienes de este tipo mejor. El ejercicio puede ayudar a que sus niveles de HDL sean aún mejores.

El LDL es el colesterol malo. LDL se puede acumular en las arterias y bloquearlas. Los triglicéridos son otro tipo de grasa. Las grasas no se pueden disolver en la sangre. Si hay demasiada grasa a lo largo de las paredes de una arteria, puede causar una obstrucción. Esto evita que

la sangre o el oxígeno pasen libremente. Incluso se puede romper y causar un ataque al corazón o un derrame cerebral. Por esta razón, es importante vigilar los niveles de lípidos.

Cuando usted va al médico para un examen, se le tomará una muestra de sangre. Su médico puede decirle que no coma nada antes del examen. Usted puede tener agua para beber, pero nada más. En el laboratorio, analizan su sangre para ver los niveles de lípidos. Medirán la cantidad que tiene de cada tipo.

### Usted puede ayudar a su cuerpo haciendo estas cosas:

- No fumar;
- Beber menos alcohol;
- Mantenga un peso saludable;
- Camine por lo menos 20 minutos todos los días;
- Comer menos grasa en su dieta, y
- Revítese su presión arterial con frecuencia.

Los alimentos de origen animal como carnes, aves, pescados, mariscos y productos lácteos contienen colesterol. Los alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, granos, nueces y semillas no tienen colesterol. Trate de comer más de estos alimentos de origen vegetal.

Dando un paso a la vez, usted se verá y se sentirá mejor. Pregúntele a su médico cómo él/ella le puede ayudar.



## No Olvide su Cuidado Dental

Su médico probablemente ya le dijo que se cuidara sus pies, los ojos y el corazón para prevenir problemas de salud por la diabetes. ¿Ha pensado en sus dientes y encías? El buen cuidado dental es muy importante para las personas con diabetes. Las personas con diabetes corren un mayor riesgo de desarrollar enfermedad de las encías.

La placa es la principal causa de enfermedad de las encías, pero la diabetes también puede ser un causante. La diabetes puede debilitar los poderes de combate de los gérmenes de su boca. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden hacer que la enfermedad de las encías empeore. Al mismo tiempo, enfermedades de las encías puede hacer difícil el control de la diabetes.

### ¿Cómo puedo saber si tengo enfermedad de las encías?

A menudo, la enfermedad de las encías es indolora. Puede que ni siquiera sepa que la tiene hasta que tenga algún daño grave. Las visitas regulares al dentista son su mejor arma. Si bien la enfermedad de las encías no duele, hay señales de advertencia que debe vigilar.

- Sangrado de las encías al cepillarse o usar hilo dental. Este sangrado no es normal. Incluso si sus encías no le duelen, vaya a que se las revisen;
- Encías rojas, hinchadas o sensibles;

- Encías que se retraen de los dientes. Parte de la raíz del diente se puede ver, o sus dientes pueden parecer más largos;
- Pus entre los dientes y las encías (cuando se presiona las encías);
- Mal aliento;
- Los dientes permanentes se están aflojando o se separan unos de otros;
- Cambios en la forma en que sus dientes encajan al morder, y
- Cambios en el ajuste de dentaduras parciales o puentes.

### ¿Cómo puedo ayudar a prevenir los problemas dentales asociados con la diabetes?

En primer lugar, controlar su nivel de glucosa en sangre. Luego, tener buen cuidado de sus dientes y encías. Las tres (3) etapas principales en la lucha contra la enfermedad de las encías son cepillarse, usar hilo dental y visitar periódicamente al dentista. Cepille al menos dos veces (2) al día y utilice el hilo dental al menos una vez (1) al día. Pregúntele a su dentista o higienista que le muestre la forma correcta de cepillarse y usar hilo dental.

Con un buen control de la diabetes y exámenes dentales regulares usted puede mantener sus dientes y encías saludables.

## Menos Sal, Más Líquido

Si usted tiene una enfermedad cardiovascular (CVD por sus siglas en inglés), es importante que limite su consumo de sal. La CVD es un término amplio que describe las enfermedades de los vasos sanguíneos y del corazón. La presión arterial alta y la insuficiencia cardíaca son dos (2) ejemplos. Cuando usted come o bebe algo que contiene sodio, la sal entra en su torrente sanguíneo. El agua la seguirá para tratar de diluir el contenido de sal. Ahora su corazón tiene que trabajar más para bombear un mayor volumen de fluidos.

Demasiada sal puede causar:

- Hinchazón;
- Dificultad al respirar; y
- Aumento de peso.

### ¿Cuánto sodio necesito?

La Asociación Americana del Corazón (AHA por sus siglas en inglés) recomienda limitar el consumo de sodio a menos de mil quinientos (1,500) mg al día para los siguientes grupos de personas:

- Afro-americanos;
- Los adultos de mediana edad y mayores, y
- Las personas con presión arterial alta.

Su médico puede decirle que no utilice sal en absoluto.

### ¿Qué puedo hacer para reducir el sodio en mi dieta?

La mayor parte del sodio en nuestra dieta proviene al agregar sal cuando la comida se está preparando. Muchos alimentos procesados

también son altos en sodio. Lea las etiquetas de los alimentos. Ellos le dicen cuánto sodio hay en los productos alimenticios. A continuación se presentan algunos consejos para reducir el consumo de sodio:

- Quite el salero de la mesa;
- Cocine sin sal;
- Evite los condimentos salados como los cubitos de caldo y salsa de soya;
- Cocinar con condimentos de poca sal como el jugo de limón, vinagre y hierbas;
- Escurra y enjuague los alimentos enlatados antes de usarlos, y
- Coma carnes frescas magras, pollo sin piel, pescado, claras de huevo y el atún enlatado en agua.

Además de limitar el consumo de sal, mantenerse hidratado/a es importante. Para algunas formas de enfermedades cardiovasculares (CVD) como la insuficiencia cardíaca, su médico podría recomendar limitar la cantidad de líquido que recibe. La mayoría de los doctores recomiendan ocho (8) tazas al día. Esto incluye los líquidos como el agua y jugo.

Evite las bebidas con cafeína como el café, el té negro y algunas sodas/refrescos. La cafeína es un estimulante. Pudiera poner más tensión en su corazón.

No haga trabajar de más a su corazón. Comience a hacer cambios en su dieta actual. Esto puede ayudarle a reducir el riesgo de más problemas de salud graves.

## Recompensas por Elecciones Saludables

Molina Healthcare de Nuevo México, Inc. (Molina Healthcare) ha actualizado los cupones de las Recompensas por Decisiones Saludables para la diabetes. Los cupones se dividen en dos (2) cupones.

- Cupón N° 1 es por completar el Examen Ocular de Retina, Examen para Nefropatías (del riñón) y el Examen para el colesterol LDL (LDL-C); y
- Cupón N° 2 es por obtener el más reciente chequeo de la Presión Arterial y análisis de sangre de HbA1c.

Los miembros recibirán una tarjeta de regalo de \$20 dólares de Walmart por *cada* cupón.

El obtener estas pruebas y exámenes de detección son importantes si usted padece diabetes. Haga una cita con su médico de inmediato para obtener las pruebas y exámenes.

Si usted tiene alguna pregunta, por favor comuníquese con la Línea de Mejoramiento de la Salud sin cargo alguno al (800) 377-9594 ext. 182618.

También puede visitar el sitio web [www.MolinaHealthcare.com](http://www.MolinaHealthcare.com) para descargar los nuevos cupones de incentivos del 2012 de Recompensas por Decisiones Saludables.

## Lo que Usted Necesita Saber sobre la Enfermedad Renal

### ¿Quién corre riesgo?

Las personas con diabetes están en riesgo de contraer enfermedad de los riñones. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden trabajar en exceso a los riñones. Esto puede hacer que dejen de funcionar correctamente. Otras condiciones como la presión arterial alta y la insuficiencia cardíaca pueden causar daño a los riñones).

### ¿Cómo sucede esto?

Cuando su cuerpo digiere las proteínas que ingerimos, el proceso crea los productos de desecho. Los riñones eliminan los desechos de la sangre. Ellos hacen esto constantemente filtrando la sangre a través de millones de diminutos vasos sanguíneos. Los riñones extraen los productos de desecho que el cuerpo no necesita de la sangre. Los residuos se filtran fuera del cuerpo a través de la orina.

La diabetes puede dañar los riñones y provocar que fallen. Después de muchos años, los riñones empiezan a gotear y la proteína útil se pierde en la orina. El tener cantidades pequeñas de proteína en la orina se llama micro-albúminas. Este es el primer signo de enfermedad renal diabética. Si se diagnostica a tiempo los diversos tratamientos pueden evitar que empeore. Si se deja sin tratamiento, la tensión de los riñones del exceso de trabajo les hace perder su capacidad de filtración. Los productos de desecho se empiezan a acumular en la sangre. Entonces, los riñones dejan de funcionar. Esta falla se llama enfermedad renal en etapa terminal (ESRD). Es muy grave. Una persona con enfermedad renal terminal (ESRD por sus siglas en inglés) necesita un trasplante de riñón o tener la sangre filtrada por una máquina llamada diálisis.

### ¿Cómo puedo saber si tengo esto?

Su médico puede revisarle para ver si hay proteína (albúmina) en la orina. Esto se hace haciendo un análisis de orina de micro-albúmina. La albúmina se encuentra normalmente en la sangre. Cuando los riñones están funcionando bien, esta proteína no está presente en la

orina. Pero cuando los riñones se encuentran dañados pequeñas cantidades de proteína pasan a la orina.

### ¿Cómo puedo prevenirlo?

El daño a los riñones se puede prevenir manejando su diabetes. Esto significa mantener los niveles de azúcar en la sangre en el rango deseado. Si sus niveles de azúcar no están en control trabaje con su médico para hacer los cambios necesarios para alcanzar los niveles deseados de azúcar en la sangre. Hable con su médico en su próxima cita sobre:

- Sus resultados de azúcar en la sangre de las pruebas en su hogar;
- Lo que significan los resultados;
- Cuáles deben ser los niveles deseados de azúcar en la sangre;
- ¿Con qué frecuencia debe medir sus niveles de azúcar en la sangre?, y
- Su plan actual de cuidados.

El cuidado para cada una de las personas es único. Trabaje con su médico para crear un plan de cuidados que funcione para usted. Se debe tener en cuenta:

- Su horario;
- Qué tan activo es usted;
- Lo que debe comer;
- Otros problemas de salud, y
- Sus medicamentos.

Si usted tiene diabetes, asegúrese de obtener chequeos médicos regulares. Reporte rápidamente a su médico cualquier problema de salud. Trabaje en estrecha colaboración con su médico para mantener sus niveles de azúcar en la sangre en el rango deseado. Esto puede ayudar a retrasar o prevenir futuros problemas de salud.

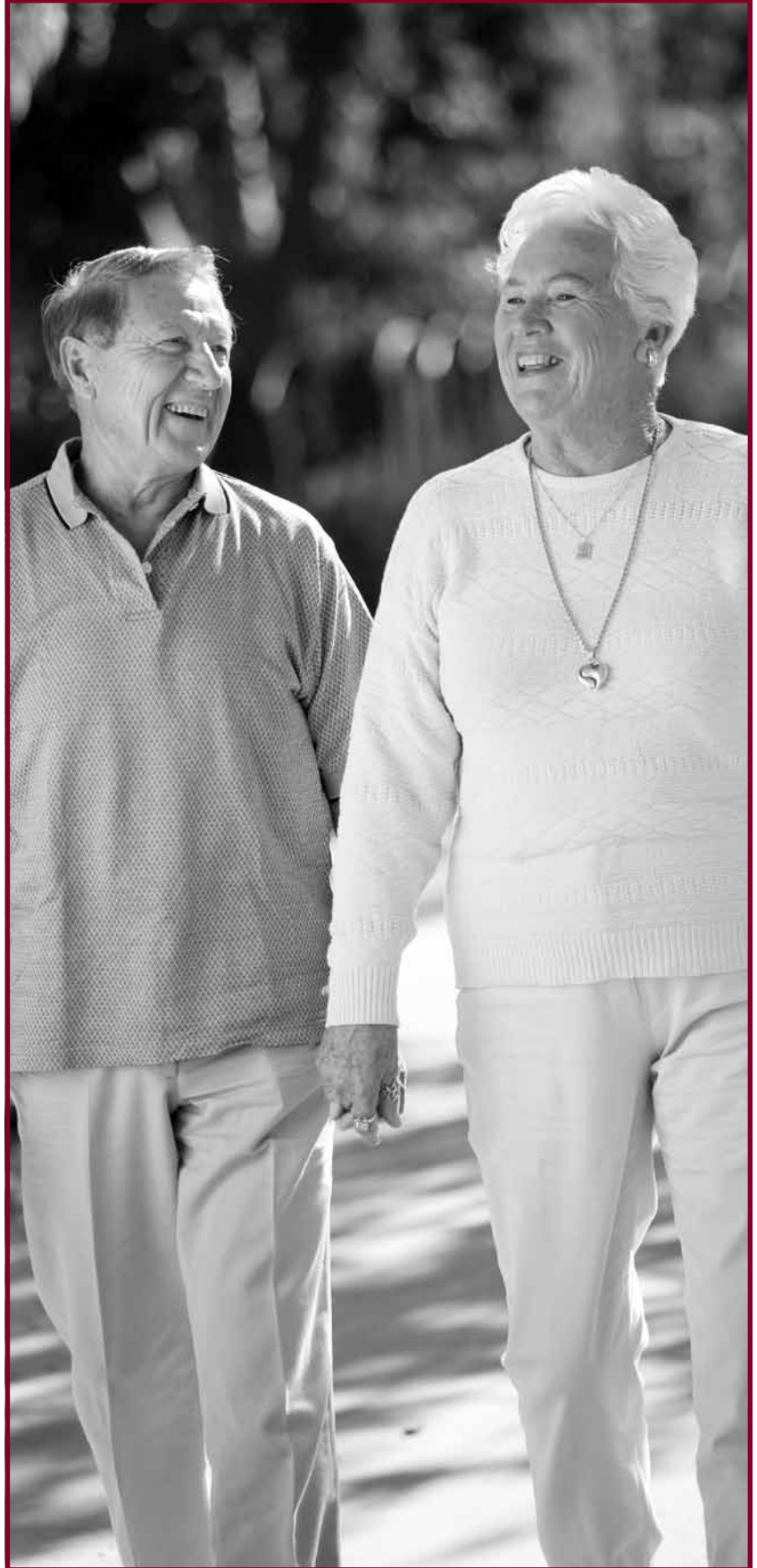
## Molina Healthcare Adopta el Programa de Prescriptions Trails Park o Prescripciones de Senderos para Parques

Molina Healthcare de Nuevo México, Inc. (Molina Healthcare) es una parte activa del programa *Prescriptions Trails Park* o Prescripciones de Senderos en los Parques, para promover actividades saludables. También queremos que nuestros miembros con diabetes y otras condiciones crónicas sean parte de actividades saludables. Con el programa de *Prescriptions Trails Park* o Prescripciones de Senderos en los Parques, los médicos ayudan a sus pacientes a ver cuál sería un nivel seguro de actividad física. También ayudan a conseguir que el paciente esté listo para empezar un programa de caminatas. Después los médicos escribirán una receta de un plan seguro para caminar que sea el mejor para el paciente.

Las guías para las Prescripciones de Senderos en los Parques contienen información sobre los parques que tienen caminos o senderos para caminar. La guía le dice qué tan difícil o fácil es el sendero para caminar en un parque específico. También le dice si el sendero es accesible para discapacitados o no. Los pacientes pueden utilizar esta información para iniciar un plan para caminar.

Molina Healthcare está orgullosa de adoptar el Parque 'Phil Chacón', ubicado en Albuquerque, cerca del Centro Comunitario César Chávez. Mediante la adopción de este parque, Molina Healthcare muestra su compromiso con un estilo sano de vida para nuestros miembros.

Para más información, visite a [www.prescriptiontrails.org](http://www.prescriptiontrails.org).





8801 Horizon Blvd NE  
Albuquerque, NM 87190

7348DM0512



## ¿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