



## Consejos para un corazón saludable

¿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.

### No fume o deje de fumar

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!

### Manténgase activo

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 10-minutos y vaya añadiendo diariamente más minutos. Asegúrese de tomar agua antes, durante y después del ejercicio.

### Coma saludable

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.

### Mantenga un peso saludable

El control del peso vendrá naturalmente llevando una dieta y ejercicio balanceados. Mantenga un registro de sus esfuerzos.

Para más información acerca de alimentación saludable visite [www.SparkPeople.com](http://www.SparkPeople.com). Este sitio en el web le podrá ayudar con sus metas de salud y de pérdida de peso, sin ningún costo para usted! 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

Consejos para un Corazón Saludable	pág. 1
Combatiendo el Virus de la Gripe	pág. 2
Lleve un Registro de sus Medicamentos	pág. 3
Deje de Fumar	pág. 4
La Importancia de Exámenes Regulares	pág. 5
Línea de Consejos de Enfermeras	pág. 6

## ¿Necesita ayuda para dejar de fumar?

Si usted necesita ayuda para dejar de fumar, llame al Programa "Smoke Free" - Libre de Humo- de Molina Healthcare al: 1-866-891-2320 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 1-866-891-2320.*

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

## ¿Está preparado para el virus de 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 le presentamos pasos simples que usted puede tomar para reducir el riesgo de obtener 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 ya se enfermó de la gripe, aquí están algunos de los síntomas que probablemente tenga:**

- Fiebre alta de 100-104°F y escalofríos
- Fatiga y debilidad
- Dolor de cabeza, molestias y dolores
- 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.

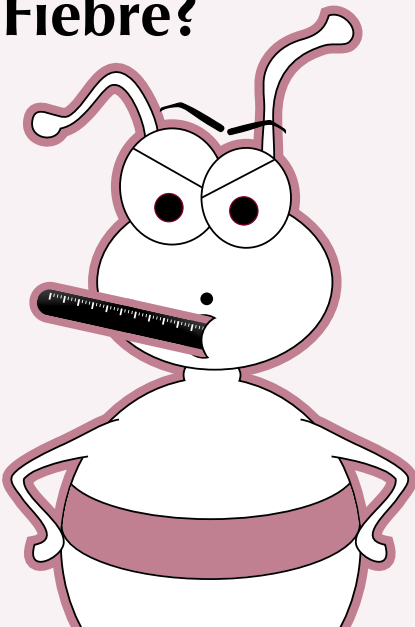
**Abajo le presentamos algunas opciones para tratar los síntomas de la gripe:**

- Los medicamentos que se compran sin receta pueden ayudarle a reducir la fiebre, los dolores, las molestias, nariz congestionada y estornudos;
- Hable con su farmacéutico o su proveedor de salud acerca de cuál medicamento es mejor para usted;
- Descanse lo suficiente;
- Tome bastantes líquidos.

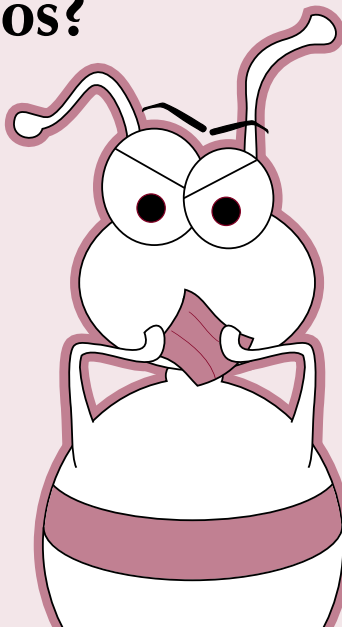
Recuerde la gripe es un virus. Lo cual significa que los antibióticos no la curan. Para más información acerca de la gripe, usted puede llamar a;

- Su Proveedor de Salud durante horas hábiles;
- Línea de Consejos de Enfermeras al 1-866-648-3537 (TTY 1-866-833-4703) 24 horas al día 7 días a la semana; o
- Visitar nuestro sitio web: [www.MolinaHealthcare.com](http://www.MolinaHealthcare.com)

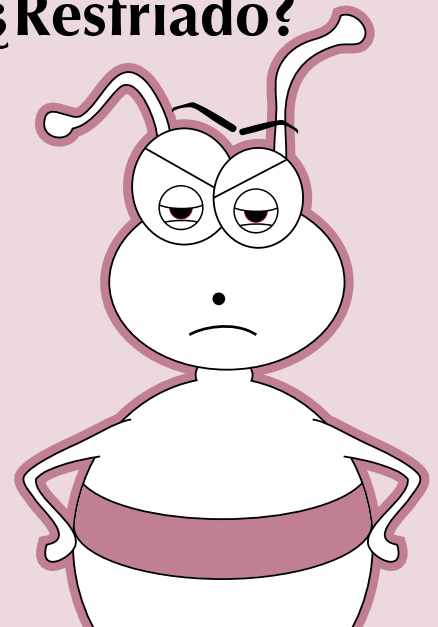
### ¿Fiebre?



### ¿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
<i>Metformin tableta de 500 mg</i>	<i>Tomar una tableta dos veces al día con alimentos</i>	<i>✓ 8 am</i> <i>✓ 5 pm</i>	<i>✓ 8 am</i> <i>✓ 5 pm</i>
<i>Simvastatin</i>	<i>Tomar una tableta cada noche antes de acostarse</i>	<i>✓ 9 pm</i>	<i>✓ 9 pm</i>

### *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:

- Para preguntas de salud, llame a la Línea de Consejos de Enfermeras 1-866-648-3537 (TTY: 1-866-833-4703) 24 horas al día 7 días a la semana.
- Para más información en diferentes temas de salud, visite nuestro sitio web: [www.MolinaHealthcare.com](http://www.MolinaHealthcare.com)



## Déjelo para siempre

Si usted no ha dejado de fumar, ¡hágalo ahora mismo! Es lo mejor que usted puede hacer para vivir bien 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. Molina Healthcare ofrece programas que lo pueden ayudar a dejarlo para siempre. No hay ningún costo para los miembros de Molina Healthcare.

Si quiere más información acerca del programa para dejar de fumar, por favor comuníquese al 1-866-891-2320.

## Controle su Diabetes con exámenes regulares

El examinarse regularmente es importante cuando se tiene diabetes. Hay ciertos exámenes que usted debe de hacerse. Estos enseñan como la diabetes está afectando su cuerpo. Nos muestran los efectos en los vasos sanguíneos, el corazón, los ojos y los riñones.

Estos exámenes también nos muestran que tan bien mantiene usted su diabetes en control. Si usted padece de diabetes, Molina Healthcare le recomienda grandemente que se haga estos exámenes regularmente. Estos exámenes son sin ningún costo para usted. Aquí le presentamos algunos de los exámenes.

### Examen de los Lípidos

Este examen mide el total de los niveles en su sangre del colesterol HDL y LDL, y de los niveles de los triglicéridos. El colesterol 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 por 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. Tenga este examen por lo menos una vez al año.

### Exámenes de los Ojos con la Retina Dilatada

La gente que padece diabetes tiene un mayor riesgo de desarrollar problemas de los ojos que una persona que no es diabética. Si se dejan los problemas de los ojos sin tratamiento, hasta le podrían causar ceguera. Los exámenes de los ojos anuales con la pupila dilatada son muy importantes para detectar y tratar serias condiciones como retinopatía diabética, glaucoma y cataratas. Los síntomas pueden ocurrir hasta que ya es demasiado tarde. Para ese entonces, la visión probablemente 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 anual.

### Examen A1C

El examen A1C nos muestra que tan bien usted ha controlado los niveles de azúcar en la sangre en los últimos meses. Puede ser usado para ver si cierto tratamiento está funcionando. Por ejemplo, si usted empezó un cambio en la dosis de sus medicamentos, y el total del A1C ha bajado, entonces ¡está trabajando! Usted debería de tener este examen de A1C de dos a cuatro veces al año.

Hable con su proveedor acerca de cuáles exámenes son los indicados para usted. También puede llamar a nuestra **Línea de Consejos de Enfermeras 24 horas al día**. 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 futuras complicaciones, y ¡llevar una vida más saludable!





7050 South Union Park Center, Suite 200  
Midvale, UT 84047



5438DM0811



## ¿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

o marque 711