



Señales de un Ataque al Corazón

¿Cuál es mi riesgo de tener un ataque al corazón?

Incluso si usted tiene enfermedad del corazón, hay formas de mejorar la salud de su corazón. Pregunte a su proveedor para obtener ayuda. Juntos, pueden fijar metas para reducir las cosas que elevan el riesgo de un ataque al corazón, tales como:

- 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, transgrasas, colesterol y sal.
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos la mayoría o todos los días de la semana.
- Mantenga su peso en un rango saludable.
- Visite a su doctor para sus chequeos de rutina.
- Tome sus medicinas exactamente como el doctor se lo prescribió.
- 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 algunos de los síntomas que pueden significar que está teniendo un ataque al corazón:

- Presión, se siente muy lleno, que lo aprietan, dolor y/o sensación de incomodidad en el centro del pecho que dura más de unos minutos.
- Dolor o sensación de dolor que se extiende a los hombros, el cuello, los brazos o la mandíbula.
- Fuertes dolores en el pecho.
- Dolor en el pecho que no desaparece después de descansar o de tomar su medicamento para el corazón.
- El dolor de pecho con cualquiera o todos de los siguientes síntomas:
 - Sudor, piel fría, húmeda, pálida
 - Falta de respiración
 - Enfermo del estómago o vómitos
 - Sentirse mareado/a o que se desvanece
 - Debilidad o cansancio
 - Pulso acelerado o irregular

Conozca las señales de advertencia de un ataque al corazón. Esto puede ayudarle a saber cuándo debe llamar para pedir ayuda. Actuar con rapidez puede salvar vidas.

En esta edición

| | |
|---|--------|
| Signos de Ataque al Corazón | pág. 1 |
| ¿Qué es el Colesterol? | pág. 2 |
| ¿Está Usted en Riesgo de Insuficiencia Renal? | pág. 2 |
| No Olvide Su Cuidado Dental | pág. 3 |
| Menos Sal, Más Líquidos | pág. 3 |
| Línea de Consejos de Enfermeras | pág. 4 |

¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

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

Usted esdtá recibiendo este boletín como parte del Programa para el Manejo de Enfermedades. Si usted no desea recibir este boletín o participar en cualquier programa de manejo de enfermedades, por favor háganoslo saber. Llámenos al 1-866-891-2320.

Todo el material en este boletín es para información solamente. Por lo tanto, no reemplaza el consejo de su proveedor.

¿Qué es el Colesterol?

El colesterol es una sustancia grasosa que se hizo en su cuerpo y se encuentra en algunos alimentos que usted come. El hígado produce dos tipos de colesterol:

- **LDL** (baja- densidad de lipoproteína) es el llamado colesterol malo, ya que deja colesterol en las arterias. Esto puede causar que las arterias se obstruyan, dando lugar a un ataque al corazón o un derrame cerebral.
- **HDL** (lipoproteína de alta densidad) es llamado colesterol bueno porque trae el colesterol de regreso al hígado.

Los triglicéridos otro tipo de grasa en la sangre. Una dieta rica en azúcar y alcohol aumenta el número de los triglicéridos. Los altos niveles de triglicéridos están vinculados con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca y embolia (derrame cerebrovascular).

La buena noticia es que la mayoría de la gente puede reducir su colesterol mediante la dieta. Coma alimentos bajos en grasas saturadas y bajos en colesterol. Aquí hay algunas guías simples para el diario:

- Mantenga las calorías bajas a través del consumo de una variedad de alimentos bajos en grasas saturadas y colesterol.
- Coma por lo menos cinco porciones de frutas y verduras todos los días.
- Coma seis o más porciones de cereales, panes, pastas y otros productos de grano entero.
- Coma pescado, aves sin piel y cortes de carne magra en lugar de las grasas.
- Coma sin grasa o con 1% en los productos lácteos en lugar de leche entera.
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos casi o todos los días de la semana.
- Mantenga un peso saludable.

Si usted padece de enfermedades del corazón, tiene que revisarse regularmente sus niveles de colesterol. Esta información puede ayudar a su proveedor a determinar el mejor plan de tratamiento para usted. Dando un paso a la vez, usted se verá y se sentirá mejor. Su proveedor puede ayudarle de muchas maneras. ¡Sólo Pregunte!

¿Está Usted en Riesgo de Insuficiencia Renal?

Según la Fundación Nacional del Riñón, uno de cada nueve estadounidenses tiene enfermedad renal crónica (CKD por sus siglas en inglés), pero muchos no lo saben.

Para averiguar si usted está en riesgo, marque las casillas que se aplican a continuación:

- Tengo diabetes.
- Tengo presión arterial alta.
- Tengo un historial familiar de enfermedad renal crónica.
- Tengo 60 años de edad o más.
- Mi grupo étnico es afro-americano, hispano, asiático o isleño del Pacífico.

Si marcó cualquiera de las casillas, es posible que tenga CKD y debe consultar a su proveedor de salud pronto.

- Los riñones sanos equilibrar los fluidos de su cuerpo. Lo hacen a través de: La filtración y la liberación de los desechos y el exceso de líquidos de su cuerpo en forma de orina.
- Controlando el nivel en su cuerpo de líquidos y minerales importantes en la sangre, tales como:
 - El sodio
 - El potasio
 - El fósforo
 - El calcio
- Eliminando drogas y toxinas de su cuerpo.
- Liberando a las hormonas en la sangre que controlan la presión de la sangre, producen glóbulos rojos y mantienen los huesos sanos.

Cuando usted tiene CKD, sus riñones ya no pueden hacer bien estos trabajos.

Las principales causas de CKD son la diabetes y la hipertensión arterial. La diabetes aumenta la presión dentro de los filtros de los riñones. Con el tiempo, la presión daña los filtros, que luego dejan escapar proteínas en la orina. La presión arterial alta significa que la presión de la sangre contra las paredes de sus vasos sanguíneos aumenta. Si se deja sin tratarse, la hipertensión puede conducir a ataques cardíacos, insuficiencia renal crónica y embolias y/o derrame cerebrovasculares.

- Las siguientes personas se encuentran en un mayor riesgo de enfermedad renal:
- Afro-americanos
- Hispanos
- Asiáticos
- Isleños del Pacífico
- Indígenas americanos

Una de las razones es que la diabetes es más común en estos grupos. Los afro-americanos también tienen un factor de riesgo mayor para la presión arterial alta.

Otros síntomas de la enfermedad renal crónica son:

- La pérdida de energía
- Falta de apetito
- No se puede dormir bien
- La piel seca y con comezón
- Calambres musculares por la noche
- Pies y tobillos hinchados
- Hinchazón alrededor de los ojos, sobre todo en la mañana
- Necesidad de orinar más a menudo durante el día o la noche
- Pérdida o aumento repentino de peso

Si no se trata, la CKD puede dar lugar a enfermedades cardiovasculares, así como la insuficiencia renal.

No Olvide Su Cuidado Dental

Su profesional médico le puede ya haber dicho que se cuida los 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. La diabetes puede debilitar el poder de su boca para combatir los gérmenes, dejando a las personas con diabetes con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades de las encías. Los niveles altos de azúcar en la sangre también causa que las enfermedades de las encías empeoren.

¿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 dentales regulares son su mejor opción para mantener las encías sanas. Si bien pudiera ser que las encías no duelan aunque estén enfermas, los siguientes síntomas son los principales signos de advertencia: Sangrado de las encías al cepillarse o usar hilo dental. Este sangrado no es normal. Aunque sus encías no le duelan, pida que se las examinen.
- Inflamada y enrojecida, o sensibilidad en las encías.
- Encías que se retraen de los dientes. Puede verse parte de la raíz del diente, o los dientes pueden parecer más largos.
- Pus entre los dientes y las encías (cuando se presionan las encías).
- El mal aliento.
- Los dientes permanentes que están flojos o se separan unos de otros.
- Los cambios en la forma en que sus dientes encajan al morder.



- 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 la sangre. Entonces, tener buen cuidado de sus dientes y encías. Los tres pasos principales en la lucha contra la enfermedad de las encías son cepillarse, usar hilo dental y visitar periódicamente al dentista. Cepillarse por lo menos dos veces al día y usar hilo dental al menos una vez 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 Líquidos

Enfermedad Cardiovascular (CVD por sus siglas en inglés) es un término general que describe las enfermedades de los vasos sanguíneos y del corazón. La presión arterial alta e insuficiencia cardíaca son dos ejemplos. Reducir el consumo de sodio (sal) es importante si usted tiene (CVD). La sal retiene los líquidos en su cuerpo. Para bombear el líquido extra, el corazón tiene que trabajar mucho más duro de lo habitual. Las personas con enfermedades cardiovasculares (CVD) no deben poner esta presión adicional en su corazón.

Demasiada sal puede causar:

- Hinchazón
- Falta de respiración
- Aumento de peso

Puede que tenga que ir al hospital si estos síntomas se vuelven severos.

La Asociación Americana del Corazón (AHA) recomienda limitar el consumo de sal a menos de 1,500 mg al día a las siguientes personas:

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

La mayoría de las personas tienden a comer mucho más de 2,000 mg. Dependiendo de su salud, su proveedor le puede decir que deje la sal en su totalidad.

¿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. Ellas 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.
- Coma carnes frescas magras (sin grasa), 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 como la insuficiencia cardíaca, su proveedor podría recomendar limitar la cantidad de líquidos que bebe. Evite las bebidas con cafeína como:

- Café
- Té negro
- Algunas bebidas gaseosas (sodas/refrescos)

La cafeína es un estimulante. Pudiera poner más tensión en su corazón.

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



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

5608DM0512SP
MHO-0976



¿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 al 711