



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).

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!

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. Empezar 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.

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.

El control del peso vendrá 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
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 “Free and Clear” al (800) 784-8669 para ayuda individual.

Este boletín informativo forma parte del programa para el manejo de enfermedades. Si usted no desea que le envíen el boletín o participar en ningún programa del manejo de enfermedades, por favor avísenos. Llame al (866) 891-2320.

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

La gripe

Si usted tiene una condición crónica como el asma o la EPOC, usted está en alto riesgo de que padezca complicaciones de la gripe. Aquí están algunos pasos simples que usted puede hacer para reducir los riesgos:

- Póngase la vacuna contra la gripe.
- No se toque la cara.
- Lávese las manos seguido.
- Evite a otras personas que estén enfermas.

Estos síntomas pueden ser señales de 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

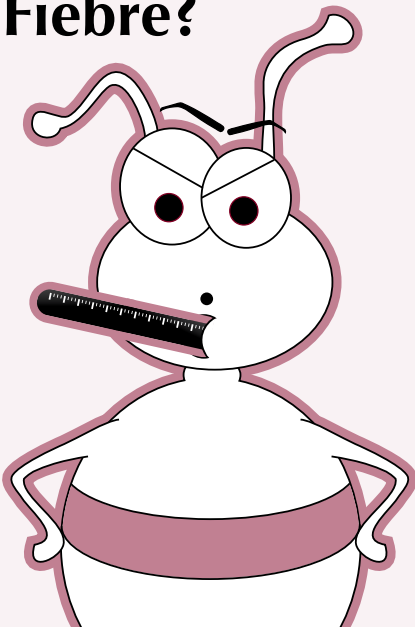
La mejor cosa que usted puede hacer si le da la gripe, es quedarse en casa y descansar suficiente. Abalo le presentamos algunas opciones para tratar los síntomas de la gripe:

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

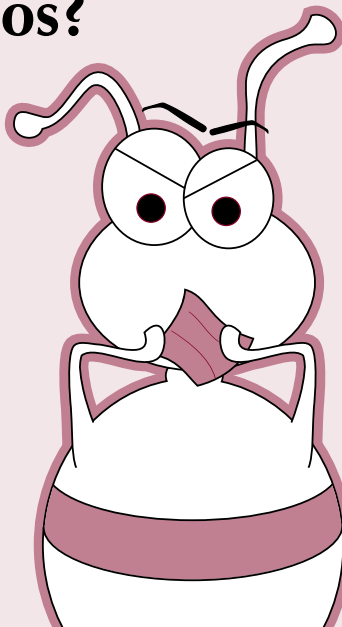
Recuerde la gripe es un virus. Lo cual significa que los antibióticos no la curan. Para más información acerca de la gripe, llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras al (866) 648-3537 [TTY (866) 833-4703].



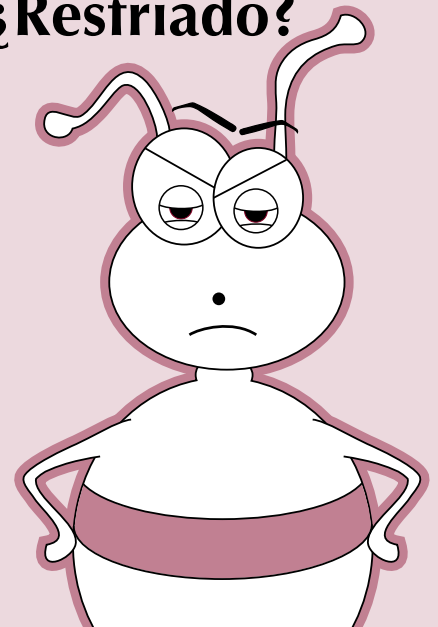
¿Fiebre?



¿Tos?



¿Resfriado?



El llevar un registro de sus medicamentos puede ayudarle a mantenerse saludable

Es muy fácil olvidar tomar sus medicamentos todos los días. 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
Metformin tableta de 500 mg	Tomar una tableta dos veces al día con alimentos	✓ 8 a.m. _____ ✓ 5 p.m. _____	✓ 8 a.m. _____ ✓ 5 p.m. _____
Sinvastatin	Tomar una tableta cada noche antes de acostarse	_____ _____ ✓ 9 p.m. _____	_____ _____ ✓ 9 p.m. _____

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:

- Llame al departamento de Servicios para Miembros: (800) 869-7165.
- Línea de Consejos de Enfermeras (866) 648-3537 [TTY: (866) 833-4703]
- Nuestro sitio web:
 - www.MolinaHealthcare.com
 - Molina Medicare (www.MolinaMedicare.com)



Pare de Fumar

Si usted no ha dejado de fumar, ¡hágalo ahora mismo! Es lo mejor que usted puede hacer para vivir bien con enfermedad del corazón o con 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 quiere que usted deje el cigarrillo y tiene un programa que puede ayudarle a dejarlo. Se llama “Free and Clear[®]” y se lleva a cabo por teléfono. Recibirá orientación e ideas de entrenadores consejeros que le ayudarán a dejar de fumar. Este programa es completamente GRATIS para los miembros de Molina Healthcare. Si quiere inscribirse o si tiene preguntas, favor de llamar a la línea para dejar el tabaco “Tobacco Quit Line de Washington al: (800) 784-8669.

La importancia de exámenes regulares para diabéticos

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 y qué tan bien se está cuidando su diabetes. Algunos de los exámenes son:

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. Hable con su proveedor acerca de qué tan seguido debiera de tener el examen A1c. Este examen no reemplaza la auto-examinación de la glucosa en la sangre.

Examínese los pies

La gente con diabetes tiene riesgos de tener problemas en los pies. Usted debería revisarse los pies diariamente por cualquier señal de llagas, cortadas o piel seca agrietada. Haga que su proveedor se los revise en cada consulta. Hablen de cómo debe de cuidarse sus pies.

Molina Healthcare le ofrece su Línea de Consejos de Enfermeras. Nuestras enfermeras pueden contestarle sus preguntas acerca de la diabetes y de otros temas de la salud: Para recibir algún consejo llame al:

Español: (866) 648-3537

Inglés: (888) 275-8750

Para personas con impedimentos auditivos favor de hablar al:

TTY (Español): (866) 833-4703

TTY (Inglés): (866) 735-2929





P.O. Box 4004
Bothell, WA 98041



5609DM1011



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!

Español: (866) 648-3537

Inglés: (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) (866) 833-4703

TTY (Inglés) (866) 735-2929

o marque el 711