



Comprendiendo los Medicamentos para su Corazón

La gente que padece de enfermedades del corazón, usualmente toma muchos medicamentos. Cada medicina tiene un trabajo especial que hacer. **Aquí le presentamos una lista de medicamentos que comúnmente se usan para tratar problemas del corazón y lo que hacen para ayudarle a su corazón.**

Medicamentos	Función que desempeñan	Medicamentos	Función que desempeñan
Inhibidores de la enzima ACE <i>Lotensin® (benazepril)</i> <i>Prinivil®, Zestril® (lisinopril)</i> <i>Acupril® (quinapril)</i> <i>Capoten® (captopril)</i>	Le abre las arterias y le hace más fácil al corazón que bombee (impulse) la sangre	Los Beta Bloqueadores <i>Corgard® (nadolol)</i> <i>Tenormin (atenolol)</i> <i>Lopressor®, Lopressor LA®, Toprol XL® (metoprolol)</i> <i>Zebeta® (bisoprolol)</i> <i>Ziac® (bisoprolol y el hidrochlorothiazide)</i>	Le pone más lento el ritmo de su corazón y reducen la presión sanguínea
<i>Angiotensin II Receptores bloqueadores</i> <i>Cozaar (losartán)</i> <i>Diovan (valsartán)</i> <i>Benicar (olmesartán)</i>	Ayuda a relajarle sus vasos sanguíneos		
Diuréticos <i>Aldactone® (spironolactone)</i> <i>Dyazide® (triamterene)</i> <i>Hydrodiuril® (hydrochlorothiazide)</i> <i>Lasix® (furosemide)</i> <i>Maxzide® (triamterene)</i>	Le ayuda a su cuerpo a eliminar el exceso de fluidos	Vasodilatadores <i>nitroglicerina</i> ACE Inhibidores	Le abre las arterias y le hace más fácil al corazón que bombee la sangre
		Otros Digitalis (digoxina)	Ayuda a su corazón a latir más fuerte y con más regularidad

Para tomarse los medicamentos de la manera correcta, asegúrese de preguntarle a su doctor o a su farmacéutico:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento?
- ¿Cuál es la dosis del medicamento?
- ¿Cuánta medicina debería de tomar cada vez?
- ¿Qué tan seguido debería de tomar sus medicamentos?
- ¿Cómo debe de tomárselos? (¿con comida, con líquidos o con el estómago vacío?)
- ¿Qué efectos secundarios podrían tener?

Lo mejor sería que usted mantuviera una lista actualizada de todos los medicamentos que toma. Lleve la lista consigo para que pueda verla si le preguntan qué medicamentos está tomando. Esta es una de las primeras preguntas que le harán cuando visite al doctor o el hospital.

Consejos Útiles: Si usted piensa que tiene efectos secundarios o si usted tiene preguntas acerca de sus medicamentos, hable con su doctor. Nunca deje de tomar las medicinas, a menos que haya hablado con su doctor primero.

En Esta Edición

Comprendiendo los Medicamentos para su Corazón	pág. 1
¿Qué Hace que la Diabetes Empeore?	pág. 2
Manejando Sentimientos	pág. 3
El Examen de los Ojos para Diabéticos	pág. 3
¿Empacando Almuerzo?	pág. 3
Línea de Consejos de Enfermeras	pág. 4

¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

Si usted necesita ayuda para dejar de fumar, llame a nuestro **Programa "Free & Clear"** al: 1-800-784-8669 para recibir ayuda individual.

Usted está recibiendo este boletín informativo como parte del programa de manejo de enfermedades. Si no desea que le envíen el boletín o participar en ningún programa del manejo de enfermedades, por favor avísenos. Llame al: 1-866-891-2320.

Todos los materiales en este boletín son para información solamente. No reemplazan el consejo de su proveedor.

¿Qué Hace que la Diabetes Empeore?

La **Diabetes** afecta a casi todo el sistema del cuerpo. Afecta sus vasos sanguíneos, riñones, ojos, el corazón y los nervios. Si usted padece diabetes, usted debe de saber qué la pone peor.

Poco control del azúcar en la sangre

Esto significa que los niveles de azúcar en la sangre están muy altos o muy bajos. Los altos niveles de azúcar en la sangre, pueden causar cambios en sus vasos sanguíneos. Estos cambios pueden causar problemas con los ojos, riñones, los nervios y problemas vasculares.

Los niveles muy bajos de azúcar en la sangre, pueden causar síntomas severos. Estos tienen que ser tratados de inmediato. Algunos síntomas de bajos niveles de azúcar en la sangre que tiene que vigilar son:

- Sentir hambre
- Sentirse tembloroso
- Latidos del corazón muy rápidos
- Sentirte sudoroso o frío, piel húmeda o pegajosa
- Dolor de cabeza
- Irritabilidad o confusión
- Visión borrosa o doble

El estarse revisando los niveles de azúcar regularmente, le ayudará a usted y a su proveedor de salud a saber cómo manejar sus medicamentos para la diabetes. También le ayudará a usted a controlar el azúcar en la sangre.

También usted debería de tener de 2 a 4 veces al año la prueba de sangre llamada HbA1c. Su médico determinará que tan seguido esta prueba es necesaria para usted. Este examen le enseñará que tan bien están controlados los niveles de azúcar en su sangre por un determinado periodo de tiempo. Esto le informará a usted y a su proveedor de salud como está trabajando su plan de tratamiento y si fuera necesario hacer cambios.

Poco control de la presión sanguínea

Esto significa que los niveles de la presión arterial están muy altos. La presión arterial alta, lo pone en un riesgo mayor para enfermedades del corazón, embolias y enfermedades renales. Usted debe de tener como objetivo el de mantener su presión sanguínea menor de 130/80 mmHG. Le deben de revisar la presión cada vez que tenga su visita de rutina en el consultorio de su proveedor de salud. Si su proveedor de salud le prescribe medicamentos para la presión sanguínea, asegúrese de tomárselos como se lo indicaron.

Poco control de los niveles de colesterol en la sangre

Esto lo puede llevar a acumular grasa en sus vasos sanguíneos.

Lo cual lo lleva a reducir la circulación de la sangre y aumentan los riesgos para una enfermedad cardíaca y embolia. Una dieta saludable puede ayudarle a controlar los niveles del colesterol.

Consejos para una dieta saludable:

- Coma bastantes frutas y verduras
- Trate de comer pescado en su dieta algunas veces por semana
- Escoja productos de granos enteros, como el arroz de color café o la pasta de trigo
- Las carnes sin grasas son las mejores
- Use productos lácteos bajos en grasa o completamente descremados
- Trate de tomar más agua y bebidas sin calorías
- Limite los postres y los bocadillos con altas calorías
- Utilice aceites líquidos para cocinar.

Inactividad Física

El ejercicio es muy importante para la gente que padece diabetes. Le puede ayudar a controlar su peso. También lo lleva a reducir sus niveles de azúcar en la sangre, los cuales reducirán los riesgos de enfermedades del corazón. Hable con su proveedor de salud acerca de un programa de ejercicios que le pueda ayudar a usted.



El Fumar

El fumar es muy perjudicial para la gente que padece diabetes. Reduce la circulación de la sangre. También aumenta los niveles del colesterol malo y los de la presión sanguínea. Todo esto lo lleva a aumentar los riesgos de tener un ataque al corazón o una embolia. Si usted fuma, hable con su proveedor de salud acerca de tratamientos que lo pueden ayudar a dejarlo.

El tener diabetes puede ser algo muy difícil, pero hay muchas maneras para manejarla. El conocer que cosas empeoran la diabetes, le puede ayudar a tener una vida más larga y saludable.

Manejando Sentimientos Acerca de las Enfermedades del Corazón

Es común sentirse triste, confundido o deprimido después de haber sabido que padece de alguna enfermedad del corazón. Pero hay muchas cosas que usted puede hacer para sentirse mejor:

- Entérese de lo que le espera. Hable con su doctor acerca de su condición y el plan de tratamiento. Aprenda más acerca de las enfermedades cardíacas y que es lo que puede hacer para estar más saludable.
- Hable con otras personas acerca de las enfermedades del corazón. Piense unirse a un grupo de apoyo. Se dará cuenta que no está solo/a.
- Póngase activo/a. Haga actividades que le gusten con sus amigos y familiares. Pregúntele a su proveedor de salud acerca de empezar un programa de ejercicio.
- Maneje su estrés/tensión. Si usted se siente estresado/a, hable con su a su doctor acerca de diferentes maneras en cómo lidiar con la presión.

Sentimientos de tristeza ocasionales son normales. Usted deberá a empezar a sentirse mejor al ir retomando sus actividades normales. Pero si usted continúa sintiéndose triste, deprimido/a o exageradamente cansado/a, asegúrese de ponerse en contacto con su doctor. Algunos de sus medicamentos tal vez tengan que ser ajustados o necesite un tratamiento especial para volver a sentirse la/el misma/o.

Pregunta: ¿Qué Pasa Durante el Examen de los Ojos para Diabéticos?

Respuesta: Las personas que padecen diabetes deberían de tener un examen anual de los ojos. Este examen revisa si hay cambios en los vasos sanguíneos de los ojos. Estos cambios son causados por niveles altos de glucosa en la sangre, que pueden llevarle a pérdida de visión. Entre más tiempo tenga diabetes, mayor es el riesgo que pueda desarrollar este daño.

La pupila es el círculo negro en medio de sus ojos. Le pondrán unas gotas para dilatar las pupilas, que quiere decir hacerlas grandes. Esto hace más fácil examinar los vasos sanguíneos que se encuentran atrás de sus ojos.

Su proveedor para la salud de los ojos puede que use una lámpara especial para ver sus ojos. Algunas veces le tomarán fotos especiales de los vasos sanguíneos dentro de sus ojos.

Después del examen, sus ojos estarán más sensibles a la luz por una hora o dos. Traiga con usted sus lentes para el sol para que se los ponga cuando se vaya del consultorio. Usted tal vez tenga que traer a alguien para que maneje al llevarle a su casa.

Aunque su diabetes esté bajo control, usted de todas maneras puede tener problemas con los ojos. Es muy importante que tenga su examen de los ojos cada año. Si usted no ha tenido esta prueba en el último año, hágase tiempo para hacer una cita hoy mismo.

El examen de los ojos para diabéticos es un beneficio cubierto para los miembros de Molina Healthcare. Si usted tiene alguna pregunta, llame al departamento de Servicios para Miembros al: 1-800-869-7165.

¿Alguien está Empacando Almuerzo?

El comer un almuerzo saludable puede ser un reto, especialmente si usted tiene diabetes.

¡Trate de empacar su propio almuerzo! Lo puede salvar de no hacer malas opciones que son porciones demasiado grandes y altas en grasas y calorías. Al hacer su propio almuerzo, usted controla que va ingerir y de qué está hecho.

Aparte unos minutos cada semana para pensar que le gustaría tener para almuerzos esa semana. Haga una lista y llévela consigo cuando vaya al mercado. Prepare y empaque lo que pueda una noche antes para ahorrarle tiempo en la mañana. Piense si tiene acceso a un refrigerador o un microondas. Use bolsas térmicas si necesita mantener frío sus alimentos. Los termos le pueden ayudar para mantener calientes sus alimentos como la sopa.

Asegúrese de incluir comidas saludables en su almuerzo. Los alimentos saludables incluyen panes, pasta y arroz de granos enteros, fruta fresca y vegetales, carnes sin grasas y productos lácteos bajos en grasas. Trate de de controlarse con la mantequilla, mayonesa, aceite y aderezos de ensaladas.

Por último, ponga atención en las medidas que se sirve. Aquí le damos unos lineamientos de la Asociación Americana de la Diabetes:

- **Carnes, pescados y aves** — 3 onzas (como del tamaño de la palma de su mano)
- **Quesos** — 1 onza (como del tamaño de su dedo pulgar de la mano)
- **Leches, yogurts, vegetales frescos** — 1 taza (del tamaño de una pelota de tenis)
- **Pan** — 1 rebanada
- **Arroz o pasta cocida** — 1/3 de taza
- **Papas o elotes** — 1/2 taza
- **Cereal seco** — 3/4 de taza



P.O. Box 4004
Bothell, WA 98041

5609DM0610 – Spanish



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!

1-866-648-3537 Español

1-888-275-8750 Inglés

¡ABIERTO 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento de audición
favor de llamar al:

TTY/866-833-4703 Español

TTY/866-735-2929 Inglés