

Corazones Sanos, Vidas Sanas

KIT DE HERRAMIENTAS DE PREVENCIÓN





Con este kit de herramientas, aprenderá a evitar y controlar la enfermedad cardíaca.

Obtendrá más información sobre la enfermedad cardíaca:

- ¿Qué es?
- ¿Qué la ocasiona?
- ¿Cuáles son los factores de riesgo?
- ¿Cómo evitarla y controlarla?
- ¿Cuáles son los recursos de *Healthy Hearts, Healthy Lives* de Health Net Cal MediConnect?

Aprenderá a hacer lo siguiente:

- comer sano,
- mantener un peso saludable,
- mantenerse activo,
- reducir el estrés,
- dejar de fumar,
- limitar el consumo de alcohol,
- controlar el nivel de colesterol,
- disminuir la presión arterial,
- controlar la diabetes,
- tomar los medicamentos de manera segura,
- hablar con su médico.

¿Qué Es la Enfermedad Cardíaca?

La enfermedad cardíaca o cardiovascular es la principal causa de muerte de hombres y mujeres en Estados Unidos.¹ La enfermedad cardíaca es cualquier problema que afecta la capacidad de funcionamiento normal del corazón.

La enfermedad cardíaca puede presentar distintas formas:



Presión arterial alta: cuando el corazón debe realizar un esfuerzo muy grande para bombear sangre a todo el cuerpo.

Enfermedad de las arterias coronarias (EAC): cuando la placa (grasa mala y colesterol) se acumula en las paredes de los vasos sanguíneos y disminuye el flujo sanguíneo al corazón. La EAC puede provocar un ataque cardíaco o insuficiencia cardíaca.

Insuficiencia cardíaca: cuando el corazón no puede bombear sangre correctamente al cuerpo.

Disritmia cardíaca: latidos anormales.

Enfermedad vascular periférica: cuando las arterias que llevan la sangre a los órganos, brazos y piernas se bloquean.



¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov.

¿Cuáles Son Los Factores de Riesgo de Enfermedades Cardíacas?



Si realiza cambios en su estilo de vida, puede mejorar la salud y disminuir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca.

Estos son factores que elevan sus probabilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca.

Algunos factores de riesgo no se pueden controlar, como la edad, la raza, el sexo (género) y los antecedentes familiares de enfermedad cardíaca. Otros factores de riesgo se pueden controlar. Cuantos más factores de riesgo reúna, mayores probabilidades tendrá de desarrollar una enfermedad cardíaca.

Factores de riesgo que **puede** controlar:

- ✓ sobrepeso u obesidad,
- ✓ dieta rica en grasas o sal,
- ✓ falta de actividad física,
- ✓ hábito de fumar o consumir tabaco,
- ✓ consumo excesivo y frecuente de alcohol,
- ✓ estrés,
- ✓ presión arterial alta,
- ✓ colesterol alto,
- ✓ diabetes,
- ✓ no tomar los medicamentos.

Factores de riesgo que **no puede** controlar:

- ✗ edad,
- ✗ sexo,
- ✗ antecedentes familiares de enfermedad cardíaca,
- ✗ raza.

Signos y Síntomas de un Ataque Cardíaco

*No todos estos síntomas suceden siempre.
Algunas veces, los síntomas van y vienen.*

Si siente alguno de estos síntomas, debe llamar inmediatamente al 911.

- dolor o presión en el pecho,
- dificultad para respirar,
- tos o sibilancia frecuentes,
- cansancio o debilidad durante la actividad física o en reposo,
- palpitaciones (latidos rápidos o fuertes),
- dolor en la mandíbula, la espalda o el brazo; debilidad o adormecimiento.



¿Qué Cambios en el Estilo de Vida Pueden Ayudar a Evitar Ataques Cardíacos?



Es importante comer alimentos de todos los grupos alimentarios. La mitad del plato debe tener frutas y vegetales.

Ya sea que busque maneras de evitar o controlar la enfermedad cardíaca, puede tomar el control mediante la implementación de cambios vitales y duraderos en su estilo de vida. Las siguientes sugerencias pueden ayudarlo a tener un corazón sano y a vivir una vida saludable.

Coma sano

Una dieta saludable es clave para tener un corazón fuerte. Use MyPlate como guía para preparar comidas equilibradas.



Céntrese en las frutas

- Combine frutas de distintos colores.
- Consuma manzanas, bananas, naranjas, kiwis y uvas.



Consuma suficientes lácteos

- Elija leche, yogur y queso con bajo contenido de grasas o descremados.
- Si no puede tomar leche, consuma opciones deslactosadas, como las bebidas a base de soja, almendras o avena.



Coma vegetales variados

- Coma vegetales de distintos colores.
- Consuma zanahorias, brócoli, espinaca y berenjenas.

Consuma menos sal o sodio

- Limite los alimentos envasados con alto contenido de sal, como enlatados, fiambres, salsas y mezclas.
- Para limitar el uso de sal, reemplácela por hierbas, especias y jugo de limón.
- Es bueno que no consuma más de 1,500 mg o 3/4 cucharadita de sal por día.

Coma menos grasas

- Las grasas saturadas o grasas sólidas son grasas que se solidifican a temperatura ambiente, como la mantequilla.
- Las grasas saturadas contienen altas cantidades de colesterol que facilitan la acumulación de placa en las arterias y causan enfermedades cardíacas.



Coma más granos integrales

- Elija pan 100% integral.
- Busque alimentos que contengan granos integrales como ingrediente principal.
- Consuma avena, palomitas sin aderezar, tortillas de maíz, arroz integral y pasta integral.



Consuma proteínas magras

- Elija carne de res, mariscos y pollo magros (asados o grillados).
- Consuma frijoles, lentejas y huevos.
- Entre comidas, coma frutos secos y semillas sin sal.
- Consuma productos a base de soja, como el tofu.

Coma menos azúcar

- Los azúcares agregados son los azúcares y almíbares que se agregan a los alimentos cuando ya están hechos.
- Un exceso de estos azúcares puede producir un aumento de peso indeseado y diabetes.
- Elija agua o leche con bajo contenido de grasa en lugar de bebidas endulzadas con azúcar, como los refrescos.

Consumir alimentos saludables puede ayudar a disminuir la presión arterial y el colesterol malo.





Hable con su médico sobre cuál es el peso adecuado para usted.

Mantenga un peso saludable

Reduzca el excedente de peso para disminuir la presión arterial y reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca.

Reduzca las porciones

- Reduzca la cantidad de comida que pone en su plato.
- Utilice un plato más pequeño. Coma despacio y deje de comer cuando esté lleno.
- Desayune todos los días. El cuerpo necesita combustible para pasar el día.
- Evite los bocadillos con muchas calorías, como los dulces y el helado.

Prevea las situaciones difíciles

- Coma un bocadillo saludable antes de ir a una fiesta o reunión.
- Evite comer bocadillos poco saludables entre comidas.

Haga actividad física todos los días

- Los adultos deben mantenerse activos e intentar hacer actividad física al menos 30 minutos por día.
- Hable siempre con su médico antes de iniciar un programa de actividad física nuevo.

Reflexione sobre lo que bebe

- Limite el consumo de refrescos, bebidas energizantes y bebidas deportivas. El jugo de frutas también contiene mucha azúcar. Coma la fruta entera.

Beba más líquido

- El cuerpo depende de los líquidos para funcionar correctamente.
- Intente tomar al menos 6 a 8 tazas de líquidos o agua por día.
- Agregue una rodaja de fruta, pepino o menta al agua para darle sabor.

Disminuya el índice de masa corporal (IMC)

El índice de masa corporal (IMC) es una medida que tiene en cuenta su estatura y peso. El IMC muestra si su peso es normal, si se encuentra por debajo de su peso, si tiene exceso de peso o si es obeso. Un IMC normal para adultos es de 18.5 a 24.9. Pregúntele a su médico cuál es su IMC y, si es elevado, pídale sugerencias para bajarlo.

Un IMC alto puede elevar el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, diabetes, presión arterial alta y otros problemas de salud graves. Trabaje con su médico y cree un plan para mantener un IMC normal.

En la tabla se muestran los pesos estándar con los rangos de IMC normales.

BMI	Pesos estándar
Menos de 18.5	Peso por debajo de lo normal
18.5 a 24.9	Peso normal o saludable
25.0 a 29.9	Sobrepeso
Superior a 30.0	Obesidad

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov.

Manténgase activo

La actividad física es importante para disfrutar de un corazón fuerte y saludable. Los adultos deben intentar hacer actividad física al menos 30 minutos por día. Eso ayuda a quemar las calorías adicionales que obtiene de la comida. Elija actividades que disfruta.

Tipos de ejercicio

Puede elegir entre muchos tipos de ejercicio. Cada tipo tiene distintos beneficios. Eche un vistazo a las opciones que siguen. Elija actividades que se adapten a su estado físico y a su habilidad.



Cardio

Los ejercicios cardiovasculares también se llaman ejercicios aeróbicos. Son buenos para el corazón y los pulmones, y pueden ayudar a retrasar o evitar la enfermedad cardíaca. Al realizar estos ejercicios, el corazón latirá acelerado y respirará con mayor rapidez. Los ejercicios cardiovasculares incluyen caminatas rápidas, trote, danzas, ciclismo, natación y práctica de deportes.



Fuerza

Los ejercicios de fuerza sirven para ayudar a desarrollar musculatura. Haga las siguientes actividades 2 a 3 veces por semana: flexiones, flexiones de bíceps, elevaciones de piernas y brazos.



Estiramiento

Los ejercicios de estiramiento ayudan a mantener la flexibilidad de los músculos. También ayudan a reducir el dolor y la rigidez del cuerpo. Con más flexibilidad, es más fácil inclinarse y alcanzar cosas. Es mejor estirar los músculos después de precalentarlos. Practique yoga o taichí.



Equilibrio

Mantener un buen equilibrio lo ayuda de muchas maneras. Si tiene buen equilibrio, tiene menos probabilidades de caerse y lastimarse. Esto es fundamental a medida que envejece. Realice ejercicios de equilibrio todos los días, como pararse en un pie o caminar con pasos cortos sobre una línea recta.

Un buen comienzo

Cuando esté listo para comenzar:

- **Comience despacio. No tiene que hacer 30 minutos seguidos de actividad física. Está bien hacer 10 minutos de actividad física, 3 veces por día.**
- **Encuentre un ritmo adecuado para usted. No se extralimite. Un médico puede sugerirle determinada actividad física si tiene una afección médica que limita el movimiento.**
- **Use ropa y calzado cómodos, y beba mucha agua.**
- **No olvide precalentar y estirar antes de hacer actividad física. Para el precalentamiento, camine o marche en el lugar durante unos minutos.**
- **Beba un vaso de agua antes y después de hacer actividad física.**
- **Si siente dolor mientras realiza actividad física, debe parar inmediatamente. Hable con el médico para saber si debe continuar y cuándo.**



Hable con el médico si siente que ya no puede controlar el estrés por usted mismo.

Controle el estrés

El estrés es una tensión física, mental o emocional que siente cuando hay cambios o exigencias en su vida.

El estrés puede ser el resultado de un evento importante o de varios eventos menores. Las causas del estrés pueden ser problemas de salud, preocupaciones económicas, conflictos familiares o cambios repentinos en la vida.

Signos y sensaciones de estrés

Cuando tiene estrés de manera constante, su cuerpo puede enfermarse o sentir dolor. Los signos de estrés incluyen los siguientes:

- **Dolor en el pecho o angina de pecho.**
El dolor en el pecho puede sentirse como opresión con dolores punzantes. El estrés puede hacer que sienta más dolor en el pecho.
- **Presión arterial.** El estrés puede elevar su presión arterial y hacer que el corazón deba esforzarse más.
- **Latidos irregulares.**
El estrés puede hacer que los latidos sean irregulares y más rápidos.
- **Dolor de espalda y cuello.**
El estrés disminuye el flujo de sangre a la espalda y el cuello, lo que produce dolor muscular y dolor neural.
- **Dolores de cabeza.**
El estrés disminuye el flujo de sangre y el oxígeno que llega a los músculos de la cara, la cabeza y el cuero cabelludo. Esto hace que los músculos se contraigan, lo que puede causar dolores de cabeza.
- **Ataques de pánico.** El estrés puede ocasionar ataques de pánico, que generan ansiedad, problemas para respirar y aceleración del corazón.
- **Depresión.** Con el tiempo, el estrés crónico o constante puede generar sentimientos de tristeza que no se van.
- **Exceso de comida.** El estrés puede llevarlo a comer mucho porque es común que la gente encuentre consuelo en la ingesta de ciertos alimentos.
- **Aumento del hábito de fumar.** El estrés puede hacer que fume más, y eso es perjudicial para el cuerpo y para el corazón.
- **Aumento del consumo de bebidas alcohólicas.**
El estrés puede hacer que beba más alcohol, y eso es perjudicial para la salud.

Cuide su cuerpo y mente

Haga actividad física todos los días.

Hacer actividad física regularmente le aporta energía y tranquilidad, disminuye el estrés y ayuda a mejorar numerosos problemas de salud. Si no está seguro de que la actividad física sea buena para usted, consulte primero a su médico.

Lleve una dieta equilibrada. Consuma muchos vegetales y frutas, granos enteros y carnes magras. Limite el consumo de grasas saturadas y sal.

Duerma de 7 a 9 horas por noche.

Salga a caminar para disminuir la presión arterial, controlar su peso y mejorar el estado de ánimo.

Evite tomar bebidas con mucha azúcar y calorías

- **Limite** el consumo de cafeína.
- **Limite** el consumo de alcohol.

Relájese

Respire.

Haga respiraciones profundas para bajar el ritmo cardíaco y calmarse.

Disfrute.

Dedique tiempo a hacer las cosas que le hacen bien.

Relájese con actividad física, yoga, taichí, meditación, lectura o música.

Hable y pida ayuda

Ríase o lllore para liberar la tensión o el estrés.

Pida ayuda a familiares y amigos.

Tome medidas para evitar eventos que controlan la manera en la que su cuerpo reacciona al estrés.

Busque apoyo de familiares y amigos, ya que estos desempeñan un rol vital a la hora de mantener los niveles de estrés bajo control.





El humo ambiental también es perjudicial y puede elevar el riesgo de problemas coronarios. Si vive con fumadores, bríndeles su apoyo para ayudarlos a dejar de fumar.

Deje de fumar

Dejar de fumar no es fácil, pero es posible. Es una de las mejores decisiones que puede tomar por su salud. Dejar de fumar puede disminuir el riesgo de padecer problemas respiratorios, ataques cardíacos, derrames cerebrales y cáncer. También puede elevar el flujo sanguíneo, disminuir la presión arterial y aumentar la energía.

Usted debe tomar la decisión de dejar de fumar. Descubra los motivos por los que fuma y maneras de dejar el hábito. Estas son algunas sugerencias para ayudarlo a hacer un plan para dejar de fumar. Hable con sus médicos sobre medicamentos con receta médica y de venta libre que lo ayudarán a dejar de fumar.

Antes de dejar de fumar

- Escriba las razones por las que quiere dejar de fumar.
- Hable con el médico y pídale asesoramiento acerca de las maneras para dejar de fumar con medicamentos y con otros tratamientos.
- Fije una fecha para dejar de fumar y respétela.
- Dígales a sus familiares y amigos que decidió dejar de fumar.
- Enumere las actividades o los sentimientos que lo llevan a fumar, como el estrés, beber, consumir cafeína, conducir, mirar TV o aburrirse.

- Diseñe un plan para dejar de fumar que incluya maneras de abordar las causas, los pasos en falso, el estrés y el aumento de peso.
- Prepárese para el primer día. Deshágase de todos los ceniceros, encendedores y productos relacionados con el tabaco que se encuentren en su hogar, en su auto o en el trabajo.
- Limpie su casa y su auto para sacar el olor a cigarrillo.

Después de dejar de fumar

- Tenga pensamientos positivos y confíe en usted y en su éxito.

- Cambie su entorno y manténgase alejado de los fumadores.
- Mantenga una lista de razones para dejar de fumar a mano.
- Para resistirse a la tentación, inhale profundamente, tome agua, haga actividad física y elija pasatiempos que lo mantengan ocupado.
- Reemplace las ganas de fumar por masticar chicle sin azúcar o tener bocadillos masticables de bajas calorías, frutas y vegetales a mano.
- Regálese algo especial.
- Rodéese de familiares y amigos que lo apoyan.
- No se rinda.

Limite el consumo de alcohol

Reduzca la cantidad de alcohol que bebe. Eso significa 1 medida al día si es mujer y 2 medidas al día si es hombre. Esto lo ayudará a disminuir el riesgo de sufrir aumentos de peso no deseados, depresión, estrés, presión arterial alta y enfermedad cardíaca. No mezcle alcohol con ningún medicamento.

Tómese la presión arterial

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre al empujar las paredes de los vasos sanguíneos.

La presión arterial alta puede elevar el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, un derrame cerebral y otros problemas de salud graves. Aunque no tenga síntomas de presión arterial alta, es importante que controle su presión arterial con frecuencia. Puede hacerlo en cada consulta médica, en su hogar o en una farmacia local. Cuando se familiariza con su presión arterial, puede trabajar con el médico para mantener los valores dentro de un rango normal.

En ocasiones, el médico le pedirá que tome una aspirina al día. Esto facilitará el flujo sanguíneo y puede evitar que tenga un ataque cardíaco o derrame cerebral en el futuro.

Valores de presión arterial

- **Sistólica** (el número de arriba): se genera cuando el corazón se contrae. La presión arterial se eleva y la sangre sale a través de los vasos sanguíneos.
- **Diastólica** (el número de abajo): se genera cuando el corazón se relaja. La presión arterial se reduce y la sangre llena el corazón.

Categoría	Sistólica mmHg (número de arriba)	Diastólica mmHg (número de abajo)
Normal	menos de 120	y menos de 80
Elevada	120 a 129	y menos de 80
Alta (Hipertensión) Etapa 1	130 a 139	o 80 a 89
Alta (Hipertensión) Etapa 2	140 o más	o 90 o más
Crisis hipertensiva (consulte a su médico inmediatamente)	más de 180	y más de 120



El colesterol “bueno” y el “malo”

El colesterol HDL es conocido como colesterol bueno o grasa buena. Ayuda a evitar el bloqueo de las arterias. Los niveles elevados de HDL disminuyen el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca.

El colesterol LDL o grasa mala se encuentra en la sangre. Se acumula en el interior de las paredes de las arterias y puede bloquear la arteria y causar un ataque cardíaco.

- Los niveles de colesterol pueden ser elevados según su dieta.
- Los niveles altos de LDL elevan el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca y sufrir un derrame cerebral.

Un análisis de sangre mostrará cuánto LDL o grasa mala tiene en la sangre. El médico observará sus factores de riesgo y su nivel de colesterol para decidir el mejor tratamiento para usted.

Disminuya el nivel de colesterol

El colesterol es una sustancia similar a la grasa. El cuerpo lo necesita para funcionar. Demasiado colesterol o grasa en la sangre puede ocasionar problemas de salud, como la enfermedad cardíaca. Para averiguar si tiene colesterol alto, siga las recomendaciones de su médico para verificar el nivel de colesterol.

Factores de riesgo del colesterol

Hay muchos factores de riesgo que afectan el colesterol. Algunos factores de riesgo como la edad, la raza, el sexo (género) y los antecedentes familiares de enfermedad cardíaca no se pueden controlar. Otros factores de riesgo como fumar, la presión arterial, la diabetes y la dieta sí se pueden controlar. Cuantos más factores de riesgo reúna, mayores probabilidades tendrá de desarrollar colesterol alto. Si realiza cambios saludables en el estilo de vida, puede disminuir el riesgo de desarrollar colesterol alto.

Disminución del nivel de colesterol con medicamentos

Los médicos con frecuencia recetan medicamentos (llamados estatinas) para disminuir los niveles de colesterol malo.

Hay cuatro grupos que pueden necesitar las estatinas para disminuir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca. Si entra dentro de alguno de estos grupos, hable con su médico para ver si las estatinas son buenas para usted.

- Si tiene antecedentes de enfermedad cardíaca o si tuvo un ataque cardíaco, derrame cerebral u otro problema relacionado con el corazón.
- Si tiene un nivel muy elevado de colesterol LDL o “malo” (190 mg/dl o más) o antecedentes familiares de colesterol alto.
- Si tiene entre 40 y 75 años, padece diabetes y tiene un nivel de colesterol LDL de 70 mg o más.
- Si no tiene una enfermedad cardíaca pero tiene entre 40 y 75 años y riesgo elevado de sufrir un ataque cardíaco o derrame cerebral en los próximos 10 años.

Controle la diabetes

La diabetes y la salud del corazón

Tener diabetes o prediabetes lo pone en riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o derrame cerebral. Una persona con diabetes es de dos a cuatro veces más propensa a padecer problemas cardíacos que una persona sin diabetes.² Para disminuir el riesgo, mantenga bajo control el azúcar en sangre (también llamada glucemia), la presión arterial y el colesterol.

La diabetes es una enfermedad crónica en la que el organismo no produce insulina o no la utiliza adecuadamente.

La insulina es un químico que libera el páncreas, un órgano del cuerpo. La insulina ayuda a convertir los alimentos que comemos en energía. Después de comer, algunos alimentos se convierten en glucosa o azúcar en la sangre. Grandes cantidades de azúcar en la sangre pueden dañar los vasos sanguíneos y provocar una enfermedad cardíaca.

Factores de riesgo para la diabetes que pueden provocar una enfermedad cardíaca

- Tener valores elevados constantes de azúcar en sangre y presión arterial puede dañar las paredes de las arterias y hacer que la placa se acumule. La placa puede impedir que la sangre fluya por las arterias.
- Tener una gran cantidad de grasa mala, también conocida como colesterol LDL, puede bloquear las arterias.
- Fumar eleva los efectos perjudiciales de la diabetes. Es posible que su cuerpo no pueda usar la insulina que fabrica. Como resultado, su corazón tiene que esforzarse más.
- El sobrepeso puede hacer que a su cuerpo le resulte difícil controlar el azúcar en sangre. También puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 si tiene diabetes de tipo 1.
- La falta de actividad hace que a su corazón le resulte más difícil funcionar.



Es importante que visite regularmente al médico para realizarse revisiones, evaluaciones y pruebas de laboratorio.

²World Heart Federation, www.world-heart-federation.org.



Hable con su médico sobre cualquier problema o inquietud de salud. Si está preocupado por la diabetes, aquí encontrará 5 cosas que puede hacer ahora:

1. **Controle** su presión arterial y el azúcar en sangre.
2. **Aprenda a planificar** comidas saludables para llevar una dieta sana.
3. **Agregue actividad física** a su día.
4. **Tome los medicamentos según lo indicado** para controlar el azúcar en sangre y la presión arterial.
5. **Deje de fumar.** Llame al médico o a Health Net si necesita ayuda.



Las siguientes pruebas se recomiendan si tiene diabetes:

- **Prueba A1C de glucemia (azúcar en sangre)** para conocer los valores de glucemia durante los últimos meses. Esta prueba de laboratorio debe realizarse cada tres meses. Es distinta a la prueba de diabetes mediante punción digital que se practica usted mismo.
- **Presión arterial** (en cada visita al consultorio).
- **Análisis de sangre** para medir el colesterol bueno, el colesterol malo y las grasas en la sangre (una vez al año).
- **Examen ocular de la retina** para ver si los vasos sanguíneos del ojo se encuentran en buen estado (una vez al año).
- **Prueba de proteínas en la orina** para detectar proteínas en la orina y saber si los riñones están en buen estado.
- **Examen de pie completo** para ver si el flujo sanguíneo, los nervios y la piel de los pies están en buen estado (un examen completo una vez al año, un examen breve del pie en cada visita al consultorio).
- **Examen de encías y dientes** (cada 6 meses).
- **Peso** (en cada visita al consultorio).
- **Vacuna contra la gripe** (al inicio de la temporada de gripe, cada otoño).
- **Vacuna contra la neumonía** (pregúntele a su médico si la necesita).

Tome los medicamentos según se lo indiquen

Es posible que las personas con presión arterial alta, colesterol LDL alto y que sufren enfermedades cardíacas deban tomar medicamentos todos los días. Es importante que tome los medicamentos según se lo indique su médico. Hacerlo le permitirá mantenerse saludable y lo ayudará a evitar o controlar la enfermedad cardíaca.

Dedique tiempo a aprender sobre el corazón y sobre cómo lo ayudarán los medicamentos. Cuanto más aprenda, más información tendrá para mejorar la salud del corazón.

También puede hacerle a su médico las siguientes preguntas sobre los medicamentos:

- ¿Cómo se llama el medicamento?
- ¿Por qué necesito tomarlo?
- ¿Cuándo y con qué frecuencia debo tomarlo?
- ¿Necesito tomarlo con comida, con agua o con el estómago vacío?
- ¿Hay algún alimento o medicamento que debería evitar cuando tomo este medicamento?
- ¿Cuánto debo tomar?
- ¿Qué debo hacer si omito una dosis?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de este medicamento y cuándo debo llamar al médico?
- ¿Hay algo que deba evitar hacer cuando tomo este medicamento?
- ¿El medicamento interactúa con otros medicamentos de venta libre, vitaminas o suplementos a base de hierbas?





Es bueno llevar un registro de sus medicamentos y respetar el cronograma de tomas.

Lleve un registro de los medicamentos

Tomar los medicamentos a distintas horas del día no es bueno. La clave es diseñar una rutina que se adapte a su vida. Si el programa de medicamentos no le resulta conveniente, es importante que se lo diga al médico. Él puede ayudarlo a encontrar un programa adecuado para usted.

- Obtenga todos sus medicamentos en la misma farmacia. Esto le permite a la farmacia tener un registro completo de todos sus medicamentos. Y podrán ayudarlo mejor si tiene problemas con sus medicamentos. Esto también le permite mantener un historial médico y un vínculo con el farmacéutico.
- Informe al médico y al farmacéutico sobre todos los medicamentos con receta médica y de venta libre que toma, lo que incluye vitaminas y suplementos a base de hierbas.
- Si tiene preguntas sobre los medicamentos, hable con el médico o el farmacéutico. Es muy importante terminar el medicamento si el médico le pide que lo haga.
- Informe cualquier efecto secundario al médico inmediatamente.
- Marque su calendario para renovar una receta antes de que se le acaben los medicamentos.
- No tome medicamentos vencidos.
- Guarde una lista de sus medicamentos en la cartera o en la billetera, para tenerla siempre a mano. No mezcle los medicamentos con alcohol.
- Fije un programa para tomar sus medicamentos y respételo.
- Lea la etiqueta y siga las indicaciones sobre conducir.
- No tome medicamentos en la oscuridad o si no puede leer la etiqueta.
- Utilice un pastillero para organizar sus medicamentos y diseñe una rutina para tomarlos.

¿Tiene Diabetes?

Proteja su Salud con Este Conjunto de Medicamentos

PUEDE REDUCIR EL RIESGO DE UN ATAQUE CARDÍACO O DERRAME CEREBRAL

Estos tres medicamentos pueden ayudarlo a salvar su vida:

1. Medicamentos con estatina

¿Qué hacen?

Las estatinas ayudan a las personas con diabetes o afecciones cardíacas. Entre otras cosas, ayudan a disminuir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o derrame cerebral.

Tome estatina para lo siguiente:

- ✓ reducir el colesterol (un tipo de grasa que se encuentra en la sangre) que fabrica su cuerpo;
- ✓ reducir el colesterol que se acumula en forma de depósito de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos;
- ✓ estabilizar depósitos de grasa. De esta manera, es menos probable que se suelten y formen coágulos que pueden bloquear el flujo sanguíneo hacia el cerebro o el corazón.

2. Medicamentos con ECA y ARA

¿Qué hacen?

Ambos medicamentos bloquean el mismo químico para ayudar a relajar las venas y arterias y permitirles ensancharse. Esto disminuye la carga de trabajo del corazón al hacerle más fácil el bombeo de sangre. El resultado es una presión arterial más baja.

Estos medicamentos se usan para ayudar a proteger los riñones, que pueden verse afectados por la diabetes.



¿Sabía que...?

Las estatinas normalmente se toman a la hora de acostarse porque el hígado produce más colesterol cuando usted duerme.



Pregúntele a su médico si estos medicamentos son buenos para usted.

¿Cuál es la diferencia?

- Los inhibidores de la ECA (enzima convertidora de angiotensina) ayudan a su cuerpo a detener la producción de angiotensina II, una sustancia que estrecha los vasos sanguíneos. Así, los vasos sanguíneos se mantienen relajados (dilatados) y baja la presión arterial.
- Los ARA (antagonistas de los receptores de angiotensina II) bloquean la acción de la angiotensina II. De esta forma, los vasos sanguíneos se mantienen relajados, como se describe arriba.

Los ECA/ARA ayudan a mejorar la supervivencia después de un ataque cardíaco y también se utilizan para la diabetes y para tratamientos renales. El médico le dirá qué tipo de ECA/ARA es el mejor para usted y su afección.

3. Medicamentos con aspirina

¿Qué hacen?

La aspirina puede beneficiar a personas con diabetes que padecen de enfermedad cardíaca o que corren riesgo de padecer enfermedad cardíaca pero no corren riesgo alto de hemorragias.

Tome dosis bajas de aspirina en los siguientes casos:

- ✓ para ayudar al flujo sanguíneo;
- ✓ para evitar un futuro ataque cardíaco o derrame cerebral.



Cómo Hablar con su Médico

Es importante que aproveche al máximo las consultas médicas. La siguiente lista de verificación lo ayudará a organizar las preguntas y asegurarse de que comprende en qué consiste la atención de salud. Utilice estas sugerencias como guía para saber qué información contar y qué preguntarle al médico.



Estas sugerencias básicas pueden ayudarlo a aprovechar al máximo el tiempo durante una consulta.

✓ **Inquietudes de salud**

Lleve a la consulta médica una lista escrita de problemas de salud que le preocupan. Hable sobre los problemas de salud más importantes en primer lugar. Describa cualquier sentimiento o síntoma nuevo que recuerde, la frecuencia con la que lo experimenta y qué lo hace desaparecer.

✓ **Historia clínica**

Hable sobre enfermedades, operaciones y otros problemas de salud actuales y pasados. Si cree que ya experimentó la misma inquietud de salud en el pasado, dígame a su médico qué tratamiento recibió. Explíqueme si el plan de tratamiento funcionó o no.

✓ **Medicamentos que toma**

Lleve una lista o una bolsa con todos sus medicamentos. Esto incluye todos los medicamentos que requieren receta médica, medicamentos de venta libre, suplementos a base de hierbas, vitaminas, colirios y laxantes. Dígame al médico si tiene alergias.

✓ **Vacuna contra la gripe**

Una vacuna contra la gripe al año puede ayudar a combatir la enfermedad cardíaca y disminuir el riesgo de problemas relacionados con la gripe. Hable con su proveedor de atención de salud sobre los beneficios de recibir la vacuna contra la gripe y cuándo vacunarse.

Hable abiertamente con el médico

- Pídale al médico que le explique lo que no entiende.
- Sea honesto. El médico solo puede brindarle la mejor atención si sabe cómo se siente usted.
- No espere hasta el final de la consulta médica para hablar de temas de salud importantes.
- Pida una segunda cita para hablar sobre otros problemas de salud para los que no le alcanzó el tiempo.



Neumonía

Si tiene una enfermedad cardíaca, un resfrío puede ocasionar problemas de salud graves. Esto es lo que tiene que saber sobre la enfermedad cardíaca y los resfríos para no enfermarse.

La vacuna contra la neumonía evita la neumonía bacteriana. En general, la vacuna solo se aplica una vez.

Es posible que necesite un refuerzo si recibió la vacuna antes de los 65 años o si tiene ciertas afecciones médicas.



Cambios importantes

Comparta cualquier cambio emocional o problema especial que tenga. Los médicos solo pueden sugerirle el mejor tratamiento para usted si saben otras cosas que suceden en su vida.



Preguntas para el médico si tiene una afección específica

Pruebas médicas

- ¿Qué tipos de pruebas necesito?
- ¿Qué me indicará la prueba?
- ¿Cómo me preparo para la prueba?
- ¿Cuáles son los riesgos o efectos secundarios de la prueba?
- ¿Cuándo puedo obtener los resultados?
- ¿Tengo que hacer algo especial para la prueba?

Resultados médicos

- ¿Qué significan los resultados de la prueba?
- ¿Con qué otros médicos debería compartir los resultados?
- ¿Hay información sobre esta afección que pueda llevarme a mi hogar?

Plan de tratamiento

- ¿Cuál será mi tratamiento?
- ¿Cómo funciona este tratamiento?
- ¿Hay otras opciones de tratamiento?
- ¿Pueden ayudarme los cambios en el estilo de vida?
- Si el tratamiento incluye medicamentos, ¿cuáles son los efectos secundarios?

Dieta y ejercicio

- ¿Qué tipo de dieta debo elegir?
- ¿Qué tipos de alimentos debo evitar?
- ¿Cuánta actividad física es adecuada para mí?
- ¿Qué tipos de actividad física puedo hacer?
- ¿Durante cuánto tiempo debo realizar actividad física?

Seguimiento

- ¿Cuándo debo volver a visitar al médico?
- ¿A qué signos y síntomas debo estar atento?

Receta Final para un Corazón Sano y una Vida Saludable

No hay manera de evitarlo: La enfermedad cardíaca cambia su vida. Para muchas personas, vivir con una afección cardíaca exige cambios grandes y pequeños.

Esto puede incluir de todo, desde someterse a una cirugía importante hasta agregar más frutas y vegetales a su dieta. Hacer cambios puede resultar difícil y, en ocasiones, aterrador. Pero con apoyo, recursos y fuerza de voluntad, la mayoría de las personas puede controlar estos cambios.

Recurra a este cuadernillo cuando necesite información y aliento. Pida apoyo a familiares y amigos. Manténgase en contacto con el médico. Elija nuevas opciones de estilo de vida saludables para el corazón poco a poco.

Y por sobre todas las cosas, téngase paciencia. Inició un nuevo camino de vida que requiere de mucha valentía, conocimientos y fuerza de voluntad. Esfuércese por mantenerse en ese camino y prométase a diario cuidarse y cuidar su corazón.



Descubra lo que millones de personas aprendieron: Puede vivir una vida feliz y saludable con una enfermedad cardíaca.





Recursos para Afiliados de Health Net Cal MediConnect

Estos números gratuitos proporcionan recursos importantes para afiliados de Health Net Cal MediConnect.

Recurso de Health Net	Plan Cal MediConnect
California	
Member Services Obtenga ayuda y apoyo con sus beneficios:	800-675-6110 (TTY/TDD: 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana
Servicios de Consultas con Enfermeras Hable con una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana si se siente mal y necesita asesoramiento. También puede llamar para obtener información sobre salud.	800-675-6110 (TTY/TDD: 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana
Educación sobre la salud Utilice recursos de bienestar sin costo adicional para mantenerse saludable.	800-804-6074 (TTY/TDD: 711) De lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m. (hora del Pacífico), excepto los días feriados y los días en que la compañía se encuentra cerrada entre los días de Navidad y Año Nuevo.
Programa para dejar de fumar Deje de fumar con apoyo telefónico, educación y medicamentos. Se puede aplicar un cargo a algunos medicamentos.	Kick It California 800-300-8086. www.kickitca.org De lunes a viernes de 7 a. m. a 9 p. m. Fines de semana de 9 a. m. a 5 p. m. (hora del Pacífico).
Servicios de salud mental Obtenga ayuda para problemas de salud mental o abuso de sustancias.	800-675-6110 (TTY/TDD: 711) las 24 horas del día, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m.

Recursos adicionales

Para aprovechar al máximo el tiempo que pasa con el médico, investigue. Esto con frecuencia incluye buscar información de salud en Internet, en libros y en artículos, y a través de organizaciones nacionales y grupos de autoayuda.

Asociación Americana del Corazón

www.heart.org

Obtenga más información sobre enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y maneras de mejorar la salud del corazón, incluidas sugerencias sobre nutrición, ejercicios, estrés y más.

Million Hearts Million Lives

<https://millionhearts.hhs.gov/>

Million Hearts es una iniciativa lanzada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos para promover la concientización acerca de la enfermedad cardíaca y la educación comunitaria en Estados Unidos.

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre – Enfermedad del Corazón y Vascular

www.nhlbi.nih.gov

Este sitio ofrece información general y artículos sobre afecciones y enfermedades relacionadas con la salud cardiovascular.

Asociación Americana de la Diabetes

www.diabetes.org

La Asociación Americana de la Diabetes (por sus siglas en inglés, ADA) lidera la lucha contra la diabetes. La misión de la ADA es evitar y curar la diabetes, y mejorar la vida de las personas que viven con la enfermedad.



También puede iniciar sesión en www.healthnet.com

La información que se proporciona no debe reemplazar al asesoramiento médico ni a la atención médica profesional. Siempre recurra al asesoramiento de su médico u otro proveedor de salud por cualquier inquietud que tenga con respecto a su afección médica y siga las instrucciones de su proveedor de atención de la salud.

Los programas y servicios están sujetos a cambios.

Health Net Community Solutions, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todos los derechos reservados.

BKT053831SO00 (8/21)