

Cinco maneras fáciles de hacer ejercicio en espacios cerrados

Uno de los mejores regalos que puede darle al corazón es moverse más. Si tiene presión arterial alta, el ejercicio regular puede ayudarle a bajarla y mantenerla en un rango saludable. La mayoría de los adultos debe proponerse hacer al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada por semana.

¿Qué sucede si no puede salir a entrenar al aire libre? Tal vez el clima no es bueno, o la calidad del aire es mala. Quizás estar al aire libre no es conveniente ese día.

Hay muchas maneras de hacer el ejercicio que necesita en espacios cerrados:

Entre en ritmo. Súbale el volumen a su música favorita y baile. Puede inventar sus propios pasos: nadie mira.

Vaya a la biblioteca. Pida prestado un video de ejercicios. Es como tener su propio entrenador personal gratis.

Dé vueltas en el centro comercial. Como desafío adicional, suba las escaleras o la escalera mecánica.

Reciba clases. Averigüe si su centro comunitario local ofrece clases de acondicionamiento físico gratuitas o de bajo costo.

Diseñe su propio entrenamiento. Para realizar un entrenamiento de circuito en casa, combine breves ejercicios de cardio (como salto de estrella y marcha) con movimientos de fuerza (como abdominales y sentadillas).

Fuentes: American Heart Association (www.heart.org); Physical Activity Guidelines for Americans (health.gov/paguidelines/second-edition/)

Cuatro maneras de asumir el control

Si tiene una afección crónica, vaya paso a paso:

1. Aprenda todo lo que pueda sobre la enfermedad.
2. Trabaje con su médico en un plan de atención.
3. Tome sus medicamentos.
4. Trate de tener hábitos saludables.

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality (www.ahrq.gov)

Los servicios contratados están financiados por un contrato con el Estado de Arizona. Este boletín contiene información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales.

Si ya no desea recibir este correo, llame a Servicios para Miembros y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención.

Mercy Care es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

Comuníquese con nosotros

Mercy Care, 4755 S. 44th Place, Phoenix, AZ 85040

Servicios para Miembros: **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY: 711)

De lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m.

Línea de enfermeros de 24 horas: **602-263-3000** o **1-800-624-3879**

www.MercyCareAZ.org

2020 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.



Controle su peso todos los días

Cuando tiene insuficiencia cardíaca, debe estar atento a la balanza. El aumento repentino de peso o la hinchazón pueden significar que está reteniendo líquido y que su enfermedad está empeorando.

Pésese a la misma hora todos los días. Pregunte a su médico cuándo debe llamar si tiene un aumento de peso repentino. Por ejemplo, su médico puede pedirle que le informe si aumenta de 2 a 3 libras en un día o más de 5 libras en una semana.

Controle la hinchazón. Si nota una nueva hinchazón en el abdomen, las piernas, los tobillos o los pies, dígaselo a su médico de inmediato.

Tratar el aumento de peso y la hinchazón a tiempo puede ayudar a evitar que empeore. Su médico podría pedirle que:

- Consuma menos sodio y sal
- Beba menos líquido
- Ajuste sus medicamentos

Fuentes: American Heart Association (www.heart.org); Heart Failure Society of America (www.hfesa.org)

Piense dos veces antes de dejar sus medicamentos

¿Se sintió tentado a dejar de tomar un medicamento que le recetó su médico? No es una buena idea, especialmente si tiene insuficiencia cardíaca.

Su medicamento es una parte crucial de su tratamiento. Protege su corazón y le ayuda a llevar una vida plena.

¿Necesita algunas soluciones mejores? Pruebe con estas:

Es difícil pagar mis medicamentos.

Cuéntele a su médico. Un medicamento diferente puede funcionar igual y

también costar menos. También hay programas que ofrecen medicamentos con descuento o gratis. Su médico puede ayudarle a encontrar uno.

No estoy seguro de cómo tomar mi medicamento. Hágale preguntas a su médico o farmacéutico como:

- Cuánto debe tomar
- A qué hora del día debe tomarlo
- Qué hacer si omite una dosis
- Si debe tomarlo con alimentos
- Cómo saber si está funcionando

Es difícil recordar mis medicamentos.

Puede ser útil relacionarlo con otra cosa que hace todos los días, como cepillarse los dientes. Pregúntele a su farmacéutico sobre organizadores de medicamentos u otras herramientas que también podrían ayudarle.

No me gustan los efectos secundarios.

Dígaselo a su médico. Un medicamento, o dosis, diferente podría funcionar mejor.

Fuentes: American Heart Association (www.heart.org); Heart Failure Society of America (www.hfesa.org)

Entienda sus medicamentos para el corazón

Vivir bien con una enfermedad cardíaca puede significar tomar ciertos medicamentos. Si su médico se los receta, es una buena idea entender lo que hacen. Por ejemplo:

Betabloqueantes. Estos medicamentos eliminan el estrés del corazón. Ayudan a bajar la presión arterial, lo que ayuda al corazón a latir más lentamente y con menos fuerza. Los médicos también los utilizan para tratar los ritmos cardíacos anormales y el dolor en el pecho.

Diluyentes de la sangre. No permita que el nombre le engañe. Estos medicamentos en realidad no diluyen la sangre. En cambio, ayudan a evitar la formación de coágulos nocivos en los vasos sanguíneos. También pueden evitar que los coágulos existentes se hagan más grandes y más peligrosos.

Estatinas. Estos medicamentos ayudan a reducir el LDL, el colesterol malo. También pueden potenciar el HDL, el colesterol bueno.

Aproveche al máximo sus medicamentos

Es importante que tome sus medicamentos exactamente según las indicaciones, incluso si se siente bien. Usados de la manera correcta, pueden ayudarle a evitar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Si le preocupan los efectos secundarios, dígaselo a su médico. Una dosis o un medicamento diferente puede funcionar mejor. No deje de tomar su medicamento sin la aprobación del médico.

Fuentes: American College of Cardiology (www.cardiosmart.org); American Heart Association (www.heart.org)

Diabetes y enfermedad cardíaca: ¿Cuál es la relación?

La diabetes y la enfermedad cardíaca suelen ir de la mano. De hecho, la diabetes aumenta la probabilidad de tener presión arterial alta y colesterol alto.

Muchas personas con diabetes no saben que la tienen. En lugar de arriesgarse, pregúntele a su médico si debe hacerse la prueba.

Si tiene una enfermedad cardíaca y diabetes, hay muchas maneras de controlar ambas afecciones. Para empezar:

1. **Establezca objetivos.** Pregúntele a su médico cuál debe ser su nivel de azúcar en sangre, presión arterial, colesterol y peso. Luego trabajen juntos para llegar a ellos.
2. **Siga una dieta saludable para el corazón.** Eso significa:
 - Coma muchas frutas, verduras y cereales integrales.
 - Elija cortes magros de carne y pescado y aves sin piel.
 - Consuma productos lácteos sin grasa y con bajo contenido de grasa.
 - Disminuya el consumo de azúcares añadidos.
3. **Manténgase activo.** Apunte a 150 minutos por semana.
4. **No fume.** Si necesita dejar de fumar, su médico puede ayudarle.
5. **Alivie el estrés.** Desarrolle estrategias de cuidado personal saludables como respirar profundamente, conectarse con amigos y dormir bien.
6. **Tome sus medicamentos.** Aunque se sienta bien, no deje de tomarlos. Le ayudan a mantenerse bien.

Fuentes: American Diabetes Association (www.diabetes.org); American Heart Association (www.heart.org)





¿Necesita limitar el sodio? Haga lo siguiente

¿Su presión arterial está subiendo? Para bajarla y proteger su corazón, su médico puede sugerirle que reduzca el consumo de sodio. Es un mineral que se encuentra en la sal.

La mayor parte del sodio de la dieta proviene de alimentos envasados y comidas de restaurantes. Estos pasos simples pueden ayudarle a reducirlo:

Piense cuando compre. Siempre tómese unos minutos para comparar las etiquetas de los alimentos. Luego elija el producto con la menor cantidad de sodio por porción.

Sea exigente con los condimentos. Las salsas, las salsas para untar y los aderezos suelen estar llenos de sodio. Busque versiones con bajo contenido de sodio, o use hierbas y especias para dar sabor.

Enjuague el sodio. Pase las verduras y los frijoles enlatados por agua antes de cocinar.

Elija lo fresco. Elija carne de ave, pescado o carne magra frescos, en lugar de alimentos curados o ahumados.

Cuando coma en restaurantes, exprese su voluntad. Pregunte si su comida puede prepararse sin sal adicional.

Esté atento a las señales de advertencia en los menús. Alimentos descritos como *encurtidos*, *en salmuera* o *asados* suelen tener un alto contenido de sodio.

Un consejo final
La comida no es la única fuente de sodio. Algunos medicamentos de venta libre también tienen un alto contenido. Revise sus etiquetas y deje cualquier cosa con *sodio* o *bicarbonato* en el estante.

Fuente: American Heart Association (www.heart.org)

Infórmese sobre los riesgos de los opioides

Los opioides son medicamentos fuertes para el dolor. Es muy fácil volverse adicto.

Si necesita ayuda con el dolor, hable con su médico sobre opciones más seguras. Si utiliza un opioide, tome la dosis más pequeña posible durante el menor tiempo posible y pregunte por Narcan. Podría salvarle la vida.

¿Quiere estar libre de drogas? Llame a la Línea Nacional de Asistencia al **1-800-662-HELP (1-800-662-4357)**.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov); Substance Abuse and Mental Health Services Administration (www.samhsa.gov)

.....

¿Necesita ayuda? Su coordinador de atención puede brindarle más información sobre su afección. También puede conectarlo con un proveedor. Llame a Servicios para Miembros y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención.

.....

¿Sabía que podría obtener el servicio celular Lifeline más un teléfono inteligente sin costo? Visite www.MercyCareAZ.org o llame a Servicios para Miembros al **1-800-624-3879 (TTY: 711)** y pregunte sobre el programa Assurance Wireless Lifeline.