



mercy care

# VIVIR BIEN CON INSUFICIENCIA CARDÍACA CONGESTIVA

Primavera/Verano 2021

## 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.** Cuénteles 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 ayudarlo 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 ayudarlo.

### **No me gustan los efectos secundarios.**

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

*Fuentes: American Heart Association ([www.heart.org](http://www.heart.org)); Heart Failure Society of America ([www.hfsa.org](http://www.hfsa.org))*

## 4 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](http://www.ahrq.gov))*



## 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 si aumenta 5 libras o más 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](http://www.heart.org)); Heart Failure Society of America ([www.hfsa.org](http://www.hfsa.org))*

---

¿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.

---

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 a Miembros y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención.

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

## 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](http://www.cdc.gov)); Substance Abuse and Mental Health Services Administration ([www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov))*

---

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

### Comuníquese con nosotros

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

Servicios a Miembros: **602-263-3000** o

**1-800-624-3879 (TTY: 711)**

De lunes a viernes, de 7 AM a 6 PM

Línea de enfermeros de 24 horas: **602-263-3000** o

**1-800-624-3879**

**[www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org)**