



mercy care

VIVIR BIEN CON HIPERTENSIÓN

Primavera/Verano 2021

5 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 ayudarlo 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.

Tome los pasos hacia arriba. Si tiene acceso a escaleras, suba y baje de ellas.

Conéctese en línea. Averigüe si su centro comunitario local transmite clases en línea 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)

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)

¿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)

¿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); Substance Abuse and Mental Health Services Administration (www.samhsa.gov)

¿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.

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