



mercy care

Vivir bien con enfermedad de las arterias coronarias

Empiece una alimentación saludable para el corazón

Las opciones de alimentos saludables pueden contribuir al bienestar del corazón, incluso si ya tiene una enfermedad cardíaca. No es necesario cambiar todo de una vez. Empiece con pequeños pasos como estos:

Opte por los cereales integrales. Elija panes, pastas y tortillas integrales. Pruebe con avena o cereales integrales. Coma arroz integral en lugar de arroz blanco.

Cambie de aceite para cocinar. El aceite de oliva y de canola son mejores opciones que la mantequilla o la margarina.

Reduzca el consumo de sal. Lea las etiquetas nutricionales para encontrar alimentos bajos en sodio (sal).

Cambie a lácteos bajos en grasa. Después de acostumbrarse a estos, pruebe las versiones sin grasa.

Planifique una comida sin carne a la semana. Incluya frijoles o pasta con muchas verduras.

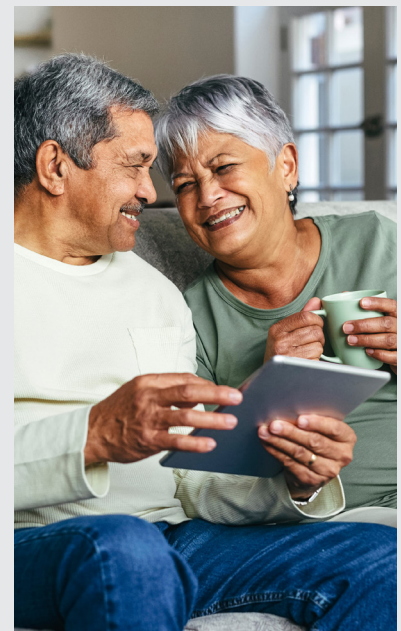
Consuma bebidas sin azúcar. Agregue limón o bayas al agua para mejorar su sabor.

Elija proteínas más magras. Opte por pescado, aves sin piel o carnes molidas bajas en grasa. Quite la grasa de otras carnes.

Aumente el consumo de frutas y verduras. Dado que los nutrientes de las frutas y las verduras varían, es importante que el consumo sea variado y regular. Asegúrese de optar por verduras de color verde oscuro, rojo y naranja, así como por frijoles y guisantes durante toda la semana.

Cuando se acostumbre a uno de estos cambios, pruebe con otro. Estos cambios en el estilo de vida son excelentes herramientas para ayudar a proteger el corazón. Si su médico le receta medicamentos, son igual de importantes. Asegúrese de tomarlos exactamente como le indiquen.

Fuentes: *Academy of Nutrition and Dietetics* (www.eatright.org); *Asociación Estadounidense del Corazón* (www.heart.org)



4 formas de tomar el control

Si tiene una afección de salud crónica, hágalo paso a paso:

- 1** Aprenda todo lo que pueda sobre esta en www.heart.org.
- 2** Elabore un plan de atención con su médico.
- 3** Tome sus medicamentos según lo indicado.
- 4** Intente tener hábitos saludables.

Contáctenos

Mercy Care
4750 S. 44th Place, Suite 150
Phoenix, AZ 85040

Departamento de Servicios
para Miembros:

602-263-3000 o
1-800-624-3879 (TTY **711**),
de lunes a viernes, de
07:00 a. m. a 06:00 p. m.

Miembros de los Acuerdos
Regionales de Salud
Conductual de ACC
(RBHA de ACC) con una
enfermedad mental grave
(SMI): **602-586-1841** o
1-800-564-5465 (TTY **711**),
durante las 24 horas,
los 7 días de la semana

Línea de enfermería las
24 horas:

602-263-3000 o
1-800-624-3879

Contactos adicionales:

<https://www.mercycareaz.org/contact-us.html>

Los servicios del contrato son financiados de conformidad con el contrato con el estado de Arizona. Este boletín informativo contiene información médica de carácter general que no debe reemplazar las instrucciones ni la atención de su proveedor. Siempre consulte con su proveedor sobre sus necesidades de atención médica particulares.

Si ya no desea recibir estos correos, llame al Departamento de Servicios para Miembros.

Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna, administra Mercy Care.

www.MercyCareAZ.org

Cómo recuperarse después de un ataque cardíaco

Si ha sufrido un ataque cardíaco, hay medidas que puede tomar para emprender el camino hacia la recuperación y una mejor salud.

Empiece por consultar a su médico con la frecuencia recomendada. Aprenderá cómo ayudar a que su corazón se recupere y reducir el riesgo de sufrir otro ataque cardíaco. Esto también puede ayudar:

Tome sus medicamentos. Pueden ayudar a prevenir futuros problemas cardíacos. Aprenda para qué sirve cada uno y tómelos tal como le indique su médico.

Comprométase a dejar de fumar. Si fuma o vapea, pídale ayuda a su médico para dejar de hacerlo. O bien, llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine) directamente al **1-800-556-6222** o visite el sitio **www.ashline.org**. Es posible que le lleve algunos intentos, pero es una de las mejores cosas que puede hacer para el corazón.

Cambie los hábitos de alimentación. Elija una variedad de alimentos bajos en grasas y saludables para el corazón. Pregúntele a su médico si necesita reducir el consumo de sodio (sal) y azúcares añadidos.

Vuelva a ejercitarse. Pregúntele a su médico cómo empezar de manera segura. Quizás sea mejor empezar con un programa de rehabilitación cardíaca supervisado.

Dígale a su médico cómo se siente. Es posible que sienta tristeza, enojo o miedo después de un ataque cardíaco, lo cual es comprensible. Si esto comienza a obstaculizar su recuperación, pida ayuda.

Fuente: Asociación Estadounidense del Corazón (www.heart.org)



No lo olvide:

Una vacuna antigripal anual es la mejor manera de protegerse de la gripe. Si aún no se la ha aplicado, consulte a su médico o farmacéutico.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Administración de atención

¿Necesita ayuda? Un administrador de atención puede brindarle más información sobre su afección. También puede comunicarle con un proveedor. Este es un servicio cubierto para miembros con ciertas necesidades de salud. Llame al Departamento de Servicios para Miembros y pida hablar con el Departamento de Administración de la Atención.