



mercy care

VIVIR BIEN CON ENFERMEDAD ARTERIAL CORONARIA

Primavera/Verano 2021

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)

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)

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)

¿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