



mercy care

# VIVIR BIEN CON ENFERMEDAD ARTERIAL CORONARIA

Otoño/Invierno 2022

## Dé un paso hacia una alimentación saludable para el corazón

Las opciones de alimentos saludables pueden ayudar al corazón, incluso si ya tiene una enfermedad del corazón.

No tiene que cambiar todo a la vez. Comience con pasos pequeños como estos:

**Opte por cereales integrales.** Elija panes, pastas y tortillas de trigo integral. Pruebe con avena o cereales integrales en el desayuno. Elija arroz integral en lugar de arroz blanco.

**Utilice un aceite de cocina nuevo.** Los aceites de oliva y canola son mejores para usted que la mantequilla o la margarina.

**Reduzca la sal.** Lea las etiquetas nutricionales para encontrar alimentos con bajo contenido de sodio (otro nombre para la sal).

**Empiece a consumir productos lácteos con bajo contenido de grasa.** Cuando se acostumbre a estos, pruebe luego las versiones desnatadas.

**Tome bebidas sin azúcar.** Para mejorar el sabor del agua, agregue limón o frutos del bosque.

**Elija proteínas más magras.** Escoja pescado, aves sin piel o carnes molidas con bajo contenido de grasa. Recorte la grasa de otras carnes.

**Planifique una comida sin carne por semana.** Elija frijoles o pasta con verduras.

Una vez que domine uno de estos cambios, pruebe con otro.

Los cambios en el estilo de vida como estos son excelentes herramientas para ayudar a proteger el corazón. Si el médico le receta medicamentos, son igual de importantes. Asegúrese de tomarlos exactamente como se lo indique el médico.

*Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics ([www.eatright.org](http://www.eatright.org)); American Heart Association ([www.heart.org](http://www.heart.org))*

## ¡No es demasiado tarde!

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

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention ([www.cdc.gov](http://www.cdc.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 a Miembros al **1-877-436-5288 (TTY: 711)** y pregunte sobre el programa Assurance Wireless Lifeline.



## Recupere la salud después de un ataque al corazón

Si ha tenido un ataque al corazón, hay cosas que puede hacer para encaminarse hacia la recuperación y estar más saludable.

Comience por consultar a su médico con la frecuencia recomendada. Aprenderá cómo ayudar al corazón a mejorar y

reducir el riesgo de tener otro ataque al corazón. Estos pasos también pueden ayudar:

**Tome los medicamentos.** Pueden ayudar a prevenir problemas del corazón en el futuro. Sepa para qué es cada uno y tómelo tal como lo indica el médico.

**Comprométase a dejar de fumar.** Si fuma, pídale ayuda a su médico para dejar el cigarrillo. Puede llevar algunos intentos, pero es una de las mejores cosas que puede hacer por su corazón.

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

**Vuelva a estar activo.** Pregúntele al médico cómo comenzar de manera segura. Tal vez lo mejor sea comenzar con un programa de rehabilitación cardíaca supervisado.

**Cuéntele al médico cómo se siente.** Es posible que se sienta triste, enojado o asustado después de un ataque al corazón. Eso es comprensible. Si empieza a interponerse en su recuperación, pida ayuda.

*Fuente: 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: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK.NIH.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 a Miembros.

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

### Comuníquese con nosotros

Mercy Care, 4500 E. Cotton Center Blvd., 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**

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.