



mercy care

VIVIR BIEN CON INSUFICIENCIA CARDÍACA CONGESTIVA

Otoño/Invierno 2022

Ejercicio: Demuéstrele algo de amor a su corazón

El ejercicio es un buen medicamento para casi todos. Si tiene insuficiencia cardíaca, también puede ser bueno para usted.

El ejercicio puede ayudar a que el corazón funcione mejor. Probablemente también tenga más energía. Sus actividades diarias pueden ser incluso más fáciles.

Para empezar:

- 1. Pregúntele a su médico primero.** Compruebe que es seguro hacer ejercicio. Averigüe qué actividades son las mejores para usted. Es posible que deba comenzar con un programa de ejercicio supervisado si tiene síntomas como dificultad para respirar.
- 2. Elija sus movimientos.** La mayoría de las actividades son buenas

para usted, incluso muchos pasatiempos. Asegúrese de incluir cosas que harán que el corazón bombee, como caminar o nadar.

- 3. No exagere.** Empiece despacio y descanse con frecuencia. Aunque solo camine unos minutos por día, es un buen comienzo. Si es demasiado difícil, puede comenzar con ejercicios en una silla. Con el tiempo, tendrá fuerza para hacer más.

Si bien el ejercicio es importante, sus medicamentos también lo son. Asegúrese de tomarlos exactamente como se lo indique el médico.

Fuentes: American Heart Association (www.heart.org); Heart Failure Society of America (www.hfsa.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)

¿Sabía que podría obtener el servicio celular Lifeline más un teléfono inteligente sin costo? Visite www.MercyCareAZ.org o llame a Servicios a Miembros al **1-877-436-5288 (TTY: 711)** y pregunte sobre el programa Assurance Wireless Lifeline.



3 pasos para vivir bien con insuficiencia cardíaca

Más energía. Mejor respiración.

Si vive con insuficiencia cardíaca, esos son buenos objetivos para tener presentes. Le ayudarán a mantenerse motivado al enfrentar cambios que

pueden marcar una gran diferencia en cómo se siente.

Estos tres pasos pueden ayudarle a evitar que su enfermedad empeore.

1. Esté atento a las crisis. Cuando aparezcan los síntomas, llame al

consultorio del médico de inmediato. Su médico puede ayudarle a sentirse mejor, por ejemplo, ajustando los medicamentos. Cuanto antes llame, mayores serán sus probabilidades de evitar una hospitalización.

2. Pésese todos los días. El aumento repentino de peso puede ser un aviso temprano de que la insuficiencia cardíaca está empeorando. Trate de subirse a la balanza a la misma hora todas las mañanas, justo después de ir al baño. Llame al médico si aumenta:

- Dos a tres libras en un día
- Cinco libras o más en una semana

3. No tome mucho líquido. La insuficiencia cardíaca hace que sea más probable que se acumule líquido en el cuerpo. Pregúntele a su médico cuánto debe beber cada día. Es posible que también deba limitar la sal (sodio) en la dieta.

Fuentes: American College of Cardiology (www.cardiosmart.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: 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.