



mercy care

VIVIR BIEN CON HIPERTENSIÓN

Otoño/Invierno 2022

Dejar de fumar: 3 lugares adonde recurrir para obtener ayuda

Si tiene presión arterial alta y fuma, dejarlo es una de las mejores cosas que puede hacer para la salud. Puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y añadir años a su vida.

Puede que necesite varios intentos para dejar de fumar para siempre. La buena noticia: no tiene por qué hacerlo solo. Si necesita ayuda para dejar el hábito, estas son tres maneras de encontrar apoyo:

1. Hablar con su médico. Su médico puede ofrecerle recursos y medicamentos para ayudarle a dejar de fumar. Hay muchos tipos de medicamentos. Su médico puede ayudarle a decidir cuál es apropiado para usted. Asegúrese de tomarlos según las indicaciones.

2. Unirse a un grupo de apoyo. Conocerá a otras personas que desean dejar de fumar. Es una oportunidad para compartir estímulo y consejos. Su médico u hospital pueden ayudarle a encontrar un grupo de apoyo que se reúna en persona o en línea.

3. Llamar a una línea gratuita para dejar de fumar. Puede hablar con expertos sobre cómo dejar de fumar. Pueden ayudarle a elaborar un plan para dejar de fumar. Llame directamente a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine) al **1-800-556-6222** o visite **www.ashline.org**.

Fuentes: American Cancer Society (www.cancer.org); American Heart Association (www.heart.org); National Cancer Institute (SmokeFree.gov)

¡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.



Presión arterial alta: Contrólela en casa

¿Tiene la presión arterial alta? Si es así, posiblemente el médico desee que haga un seguimiento con un monitor para el hogar.

¿Por qué? Llevar un registro de la presión arterial a lo largo del tiempo —

no solo en el consultorio del médico — ayuda a mostrarle al médico si su tratamiento está funcionando.

Seis consejos para tomarla en el hogar
Para obtener lecturas más precisas en el hogar:

1. Mídala a la misma hora todos los días.
2. No haga ejercicio, fume ni beba cafeína o alcohol en los 30 minutos previos a una prueba.
3. Vacíe la vejiga y siéntese tranquilo durante cinco minutos antes de una prueba.
4. Siéntese derecho con la espalda contra una silla. Apoye ambos pies en el piso. Apoye el brazo sobre la mesa.
5. Coloque la parte inferior del brazalete para la presión arterial por encima de la curva del codo. Coloque el brazalete sobre el brazo desnudo, no sobre la ropa.
6. Siga las demás instrucciones que le haya dado el médico. Por ejemplo, es posible que le pidan que se haga dos o más lecturas cada vez.

La presión arterial alta lo pone en riesgo de sufrir problemas de salud graves. Los medicamentos pueden ayudar, pero solo si los toma tal y como se lo indican.

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.