

Cardiopatía isquémica

La Unidad Centralizada de Atención Médica Integral (Disease Management Centralized Care Unit, DMCCU) cuenta con un programa de atención integral de la cardiopatía isquémica (CI en español y CAD en inglés). Este programa le ayudará a entender y manejar mejor la CI. Podemos ayudarlo a establecer objetivos de salud y un plan de cuidados adecuado para su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Como miembro del plan de seguro médico, la inscripción es automática en el programa a menos que elija rechazarlo.

Si tiene cardiopatía isquémica (CI)

La cardiopatía isquémica ocurre cuando se acumulan depósitos grasos, llamados placa, en el interior de las arterias que suministran sangre al corazón. Cuando la placa se acumula, puede bloquear el interior de las arterias y reducir la cantidad de sangre que llega al corazón.

Queremos que sepa que usted se puede controlar la CI. Usted puede tomar medidas para ayudar a controlar su problema y disfrutar la vida. Hay medidas simples, como las siguientes, que realmente pueden marcar la diferencia:

- Consumir menos sal
- Consumir menos grasa en su dieta
- Tomar sus medicamentos correctamente

Mantendremos informado a su doctor sobre su enfermedad y de los servicios que le proporcionamos. Su administrador de caso puede ayudarlo a aprender cuál es la mejor manera de controlar su CI.

Cosas que debe saber:

- La placa consiste en colesterol, calcio y otras cosas que hay en la sangre.
- La placa en las arterias las vuelve duras y tiesas.
- Cuando las arterias no tienen placa se pueden dilatar y estirar cuando hace ejercicio para permitir que fluya más sangre.
- Cuando una arteria tiene placa no se puede estirar. En este caso, el corazón tiene que trabajar más duro para que el cuerpo reciba el flujo de sangre que necesita.
- Otras enfermedades y problemas de salud, como la hipertensión arterial y la diabetes, pueden afectar la CI.
- Es posible que no tenga síntomas de la CI. Mucha gente no se entera hasta que sufre un ataque de corazón.

- Hay muchas cosas que usted puede hacer para demorar la CI y reducir su riesgo de problemas en el futuro.
- Nosotros podemos darle más información para ayudarle a controlar su CI.
- Posiblemente su doctor desee hacerle algunas pruebas para determinar si está bien controlada la CI.

Consejos para vigilarse la CI:

- Posiblemente su doctor le indique que se tome la presión arterial en casa. Consulte con su administrador de caso para aprender cómo medirse la presión arterial en su casa.
 - Aprenda lo que significa la lectura de su presión arterial.
 1. Las lecturas de presión arterial consisten en dos cifras.
 2. La cifra superior se llama la presión sistólica, por ejemplo, el 120 de 120/80. Mide la presión cuando el corazón está bombeando.
 3. La cifra inferior se llama la presión diastólica, por ejemplo, el 80 de 120/80. Mide la presión cuando el corazón está en reposo.
 - Los adultos sanos deben tener una presión arterial de 120/80 o menos.
 - La hipertensión o alta presión arterial es 140/90 o más.
- Cuando la presión es demasiado elevada empieza a dañar los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones.
- Si no se trata la hipertensión, puede provocar problemas de salud mayores, como apoplejía, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y enfermedad de los riñones.

Aprenda cómo reconocer los signos de que podría estar sufriendo un ataque cardíaco.

Llame al 911 si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Dolor o molestia en el pecho aplastante o estrujante, que se siente como que le oprimieran el pecho y dura más de cinco minutos.
 - Dolor en el pecho que ocurre con cualquiera de estos síntomas:
 1. Sudor
 2. Dificultad para respirar
 3. Náuseas o vómito
 - 4. Dolor que pasa del pecho al cuello, la quijada o uno o ambos hombros o brazos
 - 5. Mareo o desvanecimiento, como si se fuera a desmayar
 - 6. Latidos del corazón rápidos o irregulares
 - 7. Se siente débil o le cuesta trabajo ponerse de pie
 - 8. Confusión o incapacidad de responder a preguntas
- Dolor de pecho que ha durado más de cinco minutos después de haber tomado una pastilla de nitroglicerina (por indicación del doctor) o de haber descansado

Cómo tomarse sus medicamentos para la CI:

- Es posible que tenga que tomar medicamentos para reducir la hipertensión arterial o el colesterol. A cada persona le recetan medicamentos diferentes. Su doctor colaborará con usted para encontrarle la medicina ideal.
- Si no se toma los medicamentos de la manera indicada por el doctor, es posible que no funcionen muy bien. Lo mejor es tomarse los medicamentos aproximadamente a la misma hora todos los días.
- No tome medicinas de venta sin receta, ni siquiera medicinas para resfriados o suplementos de hierbas, sin consultar primero con el doctor. Esos tipos de medicinas pueden impedir que sus medicamentos funcionen correctamente.
- Llame a su doctor si piensa que su medicamento le está causando efectos secundarios.
- Podemos ayudarle a aprender cómo tomarse sus medicamentos debidamente.
- Podemos ayudarle a entender cómo funcionan sus medicamentos.

Maneras de mejorar o controlarse la CI:

- Deje de fumar. Dejar de fumar puede ser una mejora considerable en el control de la CI. Nosotros contamos con programas y hay medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.
- Establezca objetivos de corto y de largo plazo. Puede incorporar a sus costumbres los objetivos de comer mejor, hacer ejercicio y mantenerse en un peso sano. Podemos ayudarle a hacer cambios saludables un pequeño paso a la vez para mejorarse la CI.
- Vaya todos los años a que le pongan una vacuna contra la influenza (gripa o gripe). Pregúntele a su doctor si le deben poner la vacuna contra la neumonía.
- Limite el consumo de alcohol. Pregunte a su doctor qué cantidad de alcohol puede tomar sin riesgo.

Apoyo para ayudarle a controlarse la CI:

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre la CI con su familia o con la persona que lo cuida
- Le podemos ayudar a encontrar programas comunitarios y recursos en su zona
- Sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
 1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su CI. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta.
 2. Observe las indicaciones de su doctor. Consulte con su doctor sobre toda pregunta o inquietud que tenga.

3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.

Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou

Más información útil

- [Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU.](#)
- [Asociación Americana del Corazón \(American Heart Association\)](#)
- [National Heart Lung and Blood Institute \(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre\)](#)

Fuentes:

* National Heart Lung & Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

¿Qué es la arteriosclerosis? (en inglés)

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/atherosclerosis/>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

* American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) www.heart.org/HEARTORG/

* Publicación: Your Guide to Lowering Blood Pressure

National Heart Lung and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/hbp_low/index.htm, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

*Healthfinder.gov

Use las medicinas sin correr riesgo (en inglés)

<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

[anthem.com/ca](http://www.anthem.com/ca)

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Anthem Blue Cross Life and Health Insurance Company son licenciatarios independientes de Blue Cross Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. El nombre y el símbolo de Blue Cross son marcas registradas de Blue Cross Association.

We can translate this at no cost. Call the customer service number on your member ID card.	English
Podemos traducir esto gratuitamente. Llame al número de servicio de atención al cliente que aparece en su tarjeta de identificación (ID Card).	Spanish
يمكننا ترجمة هذا بدون أي تكلفة. اتصل برقم خدمة العملاء الموجود على بطاقة عضويتك ID.	Arabic
Մենք կարող ենք այս անվճար թարգմանել: Կարող եք հեռախոսել Ցածախորդների Սպասարկման Բաժնին, որի թիվը կը մտնուեք ձեր ինքնության քարտի (ID) վրա:	Armenian
我們可以免費為您提供翻譯版本。請撥打您ID卡上所列的電話號碼洽詢客戶服務中心。	Chinese
ما می توانیم این را به رایگان برایتان ترجمه کنیم. به شماره خدمات مراجعه کنید ما که پشت کارت شناسایی تان (ID) درج شده. تلفن برنید.	Farsi
Peb txhais tau qhov no pub dawb. Hu mus rau qhov chaw pab neeg tus naj npawb xov tooj nyob rau ntawm koj daim ID ua mej zeej.	Hmong
យើងអាចបំប្រែជូនដោយឥតគិតថ្លៃផងដែរ ។ សូមទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាអតិថិជន តាមលេខមាននៅលើកាត ID របស់អ្នក ។	Khmer
저희는 이것을 무료로 번역해 드릴 수 있습니다. 가입자 ID 카드에 있는 고객 서비스부 번호로 연락하십시오.	Korean
Мы можем перевести это бесплатно. Позвоните в отдел обслуживания участников плана по номеру, указанному в вашей карточке участника плана (ID Card).	Russian
Maaari namin itong isalin-wika nang walang bayad. Paki tawagan ang numero ng customer service sa inyong ID card na pang miyembro.	Tagalog
Xin gọi Văn phòng Dịch vụ Hội viên qua số điện thoại ghi trên thẻ ID (thẻ hội viên) của quý vị.	Vietnamese