Anthem HealthKeepers Plus
Offered by HealthKeepers, Inc.

Insuficiencia cardiaca congestiva (ICC)

HealthKeepers, Inc. cuenta con un programa de atención integral para la insuficiencia cardiaca congestiva (ICC). Este programa le ayudará a entender y manejar mejor la ICC. 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 de Anthem HealthKeepers Plus, su inscripción en el programa es automática, a menos que lo rechace.

Si tiene la ICC

Puede ser preocupante enterarse de que usted o un ser querido tiene insuficiencia cardiaca. Eso no significa que el corazón haya dejado de latir. La ICC es un problema de salud duradero en el que el músculo del corazón se debilita. La mayoría de las veces la ICC se puede tratar.

HealthKeepers, Inc. quiere que sepa que usted puede tomar las riendas del control. Usted puede tomar medidas para ayudar a controlar su problema y disfrutar la vida. Algunas cosas sencillas como tomarse sus medicamentos, alimentarse sanamente y hacer ejercicio pueden tener un efecto muy positivo.

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

Cosas que debe saber:

- Cuando tiene la ICC, el corazón no bombea bien la sangre a través del cuerpo y entonces tiene que hacer otras cosas para compensar.
- El cuerpo retiene sal y agua. El líquido se empieza a acumular en el cuerpo. Esto causa inflamación.
- Tendrá síntomas como sentirse débil, cansado y sin aliento.
- Con el tratamiento la enfermedad es más lenta y se siente mejor.

HealthKeepers, Inc. es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y los símbolos de Blue Cross y Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.

VAALL-DMWP CHF-0817-SP CMAP HVA-C-0007-17

Consejos para vigilarse la ICC:

- Puede vigilar su peso y la acumulación de líquido (se le llama edema).
    1. Pésese todos los días a la misma hora en el mismo tipo de ropa.
    2. Si sube de peso en poco tiempo, llame a su doctor inmediatamente. Su doctor le dirá cuándo llamar, dependiendo de cuánto peso haya subido y qué tan rápido haya aumentado de peso.
    3. Anote su peso todos los días.
- Aprenda cómo reconocer los signos de que su ICC está empeorando. Éstos son algunos de los signos que podría observar:
    - Subida rápida de peso
    - Dificultad para respirar
    - Edema en las piernas y pies y otras partes del cuerpo
    - Tos o sibilancias
    - Sensación de estar lleno o con malestar estomacal
- Posiblemente su doctor le indique que se tome la presión arterial en casa. Su doctor o una enfermera puede enseñarle cómo tomarse la presión arterial correctamente.
- Colabore con su administrador de caso para aprender acerca de la monitorización en el hogar.
- 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.
- Pregunte a su doctor cuándo debe llamarlo y cuándo debe ir al hospital.

Cómo tomarse sus medicamentos para la ICC:

HealthKeepers, Inc. es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y los símbolos de Blue Cross y Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.

VAALL-DMWP CHF-0817-SP CMAP HVA-C-0007-17

- Quizás tome medicamentos para reducir la presión arterial o para ayudar a que el corazón bombee mejor. A cada persona le recetan medicamentos diferentes. Su doctor colaborará con usted para encontrar la medicina ideal para usted.
- Si no se toma los medicamentos de la manera prescrita 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, incluso medicinas para resfriado y 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 ayudarlo a saber cómo tomarse sus medicamentos debidamente.
- Podemos ayudarle a entender cómo funcionan sus medicamentos.

Maneras de mejorar o controlar su ICC:

- Deje de fumar. Dejar de fumar puede ser una mejora considerable en el control de su ICC. Nosotros tenemos programas y hay medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.
- Establezca objetivos de corto y de largo plazo. Podemos ayudarle a hacer cambios saludables un pequeño paso a la vez para mejorar su ICC.
- Si pesa de más, baje de peso. Bajar unas cuantas libras puede tener un efecto muy positivo. Nosotros podemos ayudarle a hacer cambios en su dieta que encajen con su estilo de vida.
- Consulte a su doctor sobre la cantidad de sal o sodio que debe consumir en su dieta.
- Vaya todos los años a que le pongan una vacuna contra la influenza (gripa o gripe). Pregunte a su doctor si le deben poner la vacuna contra la neumonía.
- Limite el alcohol. Pregunte a su doctor si puede tomar alcohol y en qué cantidad sin correr riesgo.

Apoyo para ayudarle a controlar la ICC:

HealthKeepers, Inc. es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y los símbolos de Blue Cross y Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.

VAALL-DMWP CHF-0817-SP CMAP HVA-C-0007-17

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre su ICC 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 ICC. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta.
    2. Observe los consejos de su doctor; plantee a su doctor toda pregunta o duda 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.
- Medline Plus
- 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 and 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: Su guía para reducir la presión arterial (en inglés)
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.

HealthKeepers, Inc. es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y los símbolos de Blue Cross y Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.

VAALL-DMWP CHF-0817-SP CMAP HVA-C-0007-17

Anthem HealthKeepers Plus
Offered by HealthKeepers, Inc.

*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.

Call toll free for translation or oral interpretation at no cost/Llame a la línea gratuita para servicios de traducción o interpretación sin cargo: 1-800-901-0020 (Medallion Medicaid, FAMIS); 1-855-323-4687 (CCC Plus); TTY 711.

HealthKeepers, Inc. es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y los símbolos de Blue Cross y Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.

VAALL-DMWP CHF-0817-SP CMAP HVA-C-0007-17