



Anthem HealthKeepers Plus
Offered by HealthKeepers, Inc.

Cardiopatía isquémica

HealthKeepers, Inc. cuenta con un programa de atención integral para la cardiopatía isquémica (CI). 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 de Anthem HealthKeepers Plus, su inscripción en el programa es automática, a menos que lo rechace.

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.

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 consumir menos sal y grasas en su dieta y tomarse sus medicamentos de la forma debida 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 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. A causa de ello, el corazón tiene que esforzarse más para lograr el caudal sanguíneo necesario.

HealthKeepers, Inc. es un licenciataria 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 CAD-0817-SP CMAP HVA-C-0007-17



Anthem HealthKeepers Plus Offered by HealthKeepers, Inc.

- 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.
- Si tiene dolor de pecho con cualquiera de estos síntomas:

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 CAD-0817-SP CMAP HVA-C-0007-17



Anthem HealthKeepers Plus

Offered by HealthKeepers, Inc.

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 de 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:

- Quizás tome medicamentos para reducir la presión arterial o para reducir el colesterol. 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 ayudarlo a entender cómo funcionan sus medicamentos.

Maneras de mejorar o controlar su CI::

- Deje de fumar. Dejar de fumar puede ser una mejora considerable en el control de su CI. Nosotros tenemos programas y hay medicamentos que pueden ayudarlo 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.

HealthKeepers, Inc. es un licenciario 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 CAD-0817-SP CMAP HVA-C-0007-17



Anthem HealthKeepers Plus Offered by HealthKeepers, Inc.

Podemos ayudarle a hacer cambios saludables un pequeño paso a la vez para mejorar su CI.

- 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 consumo de alcohol. Pregunte a su doctor qué cantidad de alcohol puede tomar sin riesgo.

Apoyo para ayudarle a controlar 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. Plantee toda pregunta o inquietud que tenga a su doctor.
 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 \(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre\)](#)

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 CAD-0817-SP CMAP HVA-C-0007-17



Anthem HealthKeepers Plus
Offered by HealthKeepers, Inc.

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.

*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 CAD-0817-SP CMAP HVA-C-0007-17