



## Insuficiencia cardiaca congestiva

Anthem Blue Cross and Blue Shield cuenta con un programa de administración de casos para la insuficiencia cardiaca congestiva (en inglés usan la abreviatura CHF). Este programa le ayudará a entender y manejar mejor la CHF. Podemos ayudarle a establecer metas de salud y crear un plan de atención que se adapte a su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Usted está inscrito como miembro de Anthem.

## Si tiene la CHF

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 CHF es un problema de salud crónico. El corazón no puede bombear la sangre con la fuerza que debería. La mayoría de las veces la CHF se puede tratar.

Anthem quiere que usted sepa que puede controlar la CHF. Usted puede tomar medidas para ayudar a controlar su problema y disfrutar la vida. Estos sencillos pasos pueden marcar una verdadera diferencia:

- Tome sus medicamentos
- Aliméntese sanamente
- Haga ejercicio

Mantendremos informado a su doctor. Le divulgaremos su afección y los servicios que le proporcionamos a su doctor. Su administrador de caso puede ayudarle a aprender cuál es la mejor manera de controlar su CHF.

### Cosas que debe saber:

Cuando tiene CHF, el corazón no bombea suficiente sangre al cuerpo. Esto produce efectos secundarios, tales como:

- El cuerpo retiene sal y agua. El líquido se empieza a acumular en el cuerpo. Esto causa hinchazón de los pies, las piernas y los pulmones.
- Podría tener síntomas como sentirse débil, cansado y sin aliento.

El tratamiento puede moderar la enfermedad y ayudarle a sentirse mejor.

### Consejos para vigilarse la CHF:

- Pésese para determinar si tiene líquido adicional en el cuerpo (se conoce como 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 CHF está empeorando. Éstos son algunos de los signos que podría observar:
    - Subida rápida de peso
    - Dificultad para respirar
    - Hinchazón 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 tienen una presión arterial de 120/80 o menos.
  - La hipertensión o alta presión arterial es 140/90 o más.
  - Pregúntele a su doctor cuándo debe llamarlo y cuándo debe ir al hospital según su presión arterial y otros hallazgos.

### **Cómo tomarse sus medicamentos para la CHF:**

- Quizás tenga que tomar medicamentos que reduzcan la presión arterial o ayuden a que el corazón bombee mejor. A cada persona le recetan medicamentos diferentes. Su doctor colaborará con usted para encontrarle las medicinas adecuadas.
- Si no toma sus medicinas de la manera indicada por su doctor, podrían no funcionar tan bien. Lo mejor es tomar sus medicinas 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 medicinas para la CHF funcionen correctamente.
- Llame a su doctor si piensa que su medicamento le está causando efectos secundarios.
- Podemos ayudarle a aprender a tomarse sus medicinas debidamente.
- Podemos ayudarle a entender cómo funcionan sus medicinas.

## **Maneras de mejorar o controlar su CHF:**

- Deje de fumar. Esto puede ser un gran progreso en el control de su CHF. Contamos con programas y hay medicinas 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 CHF.
- 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). Pregúntele 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 CHF:**

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre su CHF 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 CHF. 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 & Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

¿Qué es la aterosclerosis? (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/](http://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)

[https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp\\_low.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp_low.pdf), 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 Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de Compcare Health Services Insurance Corporation, un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y símbolos de Blue Cross and Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.



## Communicating with you is important

For people with disabilities or who speak a language other than English, we offer these services at no cost to you:

- Qualified sign language interpreters
- Written materials in large print, audio, electronic, and other formats
- Help from qualified interpreters in the language you speak
- Written materials in the language you speak

To get these services, call the Member Services number on your ID card. Or you can call our Member Advocate at **1-262-523-2424**.

Anthem Blue Cross and Blue Shield follows Federal civil rights laws. We don't discriminate against people because of their:

- Race
- National origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex or gender identity

That means we won't exclude you or treat you differently because of these things.

### Your rights

Do you feel you didn't get these services or we discriminated against you for reasons listed above? If so, you can file a grievance (complaint). File by mail or phone:

Member Advocate

Phone: **1-262-523-2424**

N17 W 24340 Riverwood Drive

Waukesha, WI 53188

**Need help filing?** Call our Member Advocacy Manager at the number above. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

- **On the Web:** <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- **By mail:** U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue  
SW Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201
- **By phone:** **1-800-368-1019** (TTY/TDD **1-800-537-7697**)

For a complaint form, visit [www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html).



**ATTENTION:** If you speak English, language assistance services are available to you free of charge. Call 1-855-690-7800 (TTY: 711).

**ATENCIÓN:** Si habla español, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles sin cargo, llame al 1-855-690-7800 (TTY: 711).

**CEEB TOOM:** Yog koj hais lus Hmoob, kev pab rau lwm yam lus muaj rau koj dawb xwb. Hu 1-855-690-7800 (TTY: 711).

**注意:** 如果您说中文，您可获得免费的语言协助服务。请致电 1-855-690-7800 (TTY 文字电话: 711)。

**DIGTOONI:** Haddii aad ku hadasho afka Soomaaliha, adeegyada caawimada luqadda waxaa lagu heli karaa iyadoo bilaash ah. Wac 1-855-690-7800 (TTY: 711).

**ໝາຍເຫດ:** ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໂທ 1-855-690-7800 (TTY: 711).

**ВНИМАНИЕ:** Если Вы говорите по-русски, Вам будут бесплатно предоставлены услуги переводчика. Позвоните по номеру: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

**ကျေးဇူးပြု၍ နားဆင်ပါ - သင်သည် မြန်မာစကားပြောသူဖြစ်ပါက၊ သင့်အတွက် အခမဲ့ဖြင့် ဘာသာစကားကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည်။ 1-855-690-7800 (TTY: 711) တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။**

تنبيه: إذا كنتم تتحدثون العربية، تتوفر لكم مساعدة لغوية مجانية. اتصلوا بالرقم 1-855-690-7800 (هاتف نصي: 711).

**PAŽNJA:** Ako govorite srpsko-hrvatski imate pravo na besplatnu jezičnu pomoć. Nazovite 1-855-690-7800 (telefon za gluhe: 711).

**ACHTUNG:** Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos Sprachhilfsdienste zur Verfügung. Rufen Sie die folgende Nummer an: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

주의: 한국어를 쓰시는 경우, 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 1-855-690-7800 (TTY: 711) 번으로 연락해 주십시오.

**CHÚ Ý:** Nếu bạn nói tiếng Việt, thì có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho bạn. Hãy gọi 1-855-690-7800 (TTY 711).

**GEB ACHT:** Wann du Pennsylvanisch Deutsch schwetzsch, Schprooch Hilfe Services sin meeglich mitaus Koscht. Ruff 1-855-690-7800 (TTY: 711)

**ATTENTION :** Si vous parlez français, les services d'assistance linguistique vous sont accessibles gratuitement. Appelez le numéro 1-855-690-7800 (TTY : 711).

**UWAGA:** Jeśli mówisz po polsku, usługi wsparcia językowego są dostępne dla Ciebie bezpłatnie. Zadzwoń pod numer 1-855-690-7800 (TTY: 711).