

## Cardiopatía isquémica

Anthem Blue Cross and Blue Shield cuenta con un programa de manejo de casos para la cardiopatía isquémica, también conocida con otros nombres como enfermedad de las arterias coronarias (en inglés usan la abreviatura CAD). Este programa le ayudará a saber más y manejar mejor su CAD. 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 cardiopatía isquémica

La CAD ocurre cuando se acumulan depósitos grasos, llamados placa, en el interior de las arterias. Estas arterias suministran sangre al corazón. La placa acumulada puede bloquear el paso y reducir la sangre que llega a su corazón.

Queremos que sepa que usted puede controlar la CAD. Usted puede tomar medidas para ayudar a controlar su problema y disfrutar la vida. Las siguientes medidas sencillas pueden significar cambios reales:

- Consumir menos sal
- Consumir menos grasas saturadas y trans
- Tomar sus medicamentos correctamente

Mantendremos informado a su doctor. 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 CAD.

### Cosas que debe saber:

- La placa consiste en grasas, 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 CAD.
- Es posible que no tenga síntomas de la CAD. Mucha gente no se entera hasta que sufre un ataque de corazón.
- Hay muchas cosas que usted puede hacer para demorar la CAD y reducir su riesgo de problemas en el futuro.
- Nosotros podemos darle más apoyo para ayudarle a controlar su CAD.
- Posiblemente su doctor desee hacerle algunas pruebas para determinar si está bien controlada la CAD.

## **Consejos para vigilarse la CAD “Conozca su colesterol”:**

- 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 130-139/80-89 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.
- Contrólese la presión arterial para mejorar su salud.
- Reduzca el azúcar en la sangre para controlar la CAD.

## **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 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 CAD:**

- Controle la presión arterial
- Reduzca el azúcar en la sangre
  - Es posible que tenga que tomar medicina para reducir su tensión arterial o su colesterol. Las medicinas que se recetan son diferentes para cada persona. Su doctor colaborará con usted para encontrar la medicina adecuada para usted.

- Si no se toma sus medicinas de la manera indicada por el doctor, es posible que no funcionen muy bien. Lo mejor es tomarse las medicinas 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 medicinas para la CAD funcionen correctamente.
- Llame a su doctor si piensa que sus medicinas le están 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 CAD:**

- Deje de fumar. Dejar de fumar puede ser una mejora considerable en el control de su CAD. Contamos con programas de apoyo y hay medicinas 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 mejorar su CAD.
- Vaya todos los años a que le pongan una vacuna contra la influenza (gripa o gripe). Pregúntele a su doctor si también le deben poner la vacuna contra la neumonía.
- Limite el consumo de alcohol. Pregúntele a su doctor qué cantidad puede beber sin riesgo.

### **Apoyo para ayudarle a controlar la CAD:**

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre la CAD 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 CAD. 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 \(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre\)](#)

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).