

El Cuidado del Corazón

Un Boletín Especial para los Afiliados de MVP



Alimentándose con una Dieta Saludable

¿Por qué es importante la dieta en el caso de la insuficiencia cardíaca?

La dieta es crítica en el tratamiento de la insuficiencia cardíaca. Típicamente se recomienda limitar el sodio para reducir la acumulación del líquido. Sin embargo, otros nutrientes o sustancias también juegan un papel importante. La insuficiencia cardíaca puede volverse más severa si no se siguen cuidadosamente las recomendaciones de dieta y medicamento. La terapia del medicamento y la dieta es más efectiva para el tratamiento de la insuficiencia cardíaca cuando se usan juntas.

Seguir las recomendaciones de su médico en cuanto al medicamento que debe tomar y la dieta que debe seguir le facilitará la respiración y a sentirse mejor, así como a permitirle llevar a cabo sus actividades diarias normales. Un dietista registrado puede ayudarle a hacer algunos cambios necesarios o puede proveerle lineamientos para la planificación de las comidas que sean realistas y específicamente diseñadas para atender sus necesidades y preferencias particulares.

Consulte a su médico si es aconsejable participar en un programa de rehabilitación cardíaco. La rehabilitación le puede brindar educación y apoyo que puede ayudarle a desarrollar sus nuevos hábitos, tal como limitar el sodio y comer comidas que sean saludables para el corazón.

¿Por qué es necesario que limite el sodio o el líquido?

El Sodio

El sodio causa que el cuerpo retenga agua adicional. Esto puede causar que sus síntomas de insuficiencia cardíaca se vuelvan peores. Comer mucho sodio hasta puede desencadenar una insuficiencia cardíaca repentina.

Limitar el sodio puede ayudarle a sentirse mejor y a prevenir la insuficiencia cardíaca repentina.

Su médico le indicará cuánto sodio puede consumir cada día. Puede tener que limitar el sodio a menos de 2,000 mg al día.

El Líquido

El consumo de líquidos no es restringido de forma rutinaria. Puede ser restringido en casos avanzados para mantener el equilibrio electrolítico del cuerpo. Seguir con cuidado su dieta baja en sodio ayudará a disminuir o eliminar la necesidad de la restricción de los líquidos. Es muy importante que vigile cualquier señal de aumento de líquido (hinchazón o aumento de peso corporal) y reportarla al médico.

¿Necesita suplementos de vitaminas o minerales?

Usualmente puede consumir todas las vitaminas y minerales necesarios por medio de una dieta saludable para el corazón que sea rica en frutas y vegetales.

Su médico podría recomendar un suplemento de multi-vitaminas/minerales si está malnutrido o si no puede cumplir enteramente con sus necesidades nutritivas por medio de la comida.

Si toma algún diurético (píldora de agua) para la insuficiencia cardíaca, este medicamento podría cambiar sus necesidades dietéticas de potasio, magnesio, calcio, y zinc. Pregúntele a su médico si debe tomar suplementos o comer ciertas comidas para obtener lo suficiente de estos minerales.

Se ha comprobado que los suplementos del aceite de pescado (ácido graso omega-3) son beneficiosos para algunos pacientes con insuficiencia cardíaca.

Hable con su médico antes de tomar cualquier medicamento o suplemento que pueda adquirir sin receta. Estos se usan junto con los tratamientos médicos para la insuficiencia cardíaca no en lugar del tratamiento.

El Potasio

Si toma un diurético, consulte con su médico si necesita tomar un suplemento de potasio o si necesita vigilar la cantidad de potasio en su dieta. Si toma un diurético de asa o un diurético de tiazida, su médico podría sugerir que consuma más potasio porque estos medicamentos reducen sus niveles de potasio. Pero si toma un diurético que ahorra el potasio, pueda que no necesite incorporar más potasio a su dieta.

El Magnesio

Al igual que el potasio, los niveles sanguíneos del magnesio son típicamente bajos con el uso extensivo de los diuréticos. El magnesio juega un papel en retener el potasio en el cuerpo. De modo que, si necesita reponer el potasio, también necesita consumir suficiente magnesio para optimizar la habilidad del cuerpo de retener el potasio que está consumiendo.

Algunas buenas fuentes de magnesio son las semillas, las nueces, las legumbres, los granos de cereales sin moler, y vegetales de color verde oscuro.

El Calcio y el Zinc

El uso de los diuréticos a largo plazo también puede agotar el cuerpo del calcio y el zinc. Debe consumirse el calcio de forma adecuada para prevenir la pérdida ósea, que puede ocurrir en las personas que no pueden ser activas físicamente. Unas buenas fuentes del calcio en la comida son la leche y los productos lácteos, comidas y bebidas fortificadas con calcio, el brócoli, y la col rizada. Las buenas fuentes del zinc son la carne, las nueces, legumbres, el pescado (especialmente las ostras), el pollo, y la leche y los productos lácteos.

- Evite las comidas picantes y los vegetales que producen gas (tal como los frijoles, el brócoli, la coliflor, las coles de Bruselas, el repollo, y las cebollas) si le causan incomodidad (acidez, sensación de estar muy lleno y gases).
- Tome leche y jugos.
- Coma carnes con más grasa, productos lácteos, y quesos.
- Agregue leche desgrasada en polvo a las salsas, y al puré de papas (para incrementar el consumo de proteína).
- Agregue mantequilla o margarina a los vegetales, panes y cereales calientes. Use el aceite de oliva para saltear comidas y bañar los panes.

- Pruebe las nueces, mantequilla de maní, y frutas desecadas como una merienda. Coma frutas enlatadas en sirope.
- Hable con su médico o un dietista registrado sobre cómo incluir bebidas nutritivas de suplemento en su dieta si está malnutrido y no puede consumir suficiente alimento para cumplir con sus necesidades calóricas y de proteína. Aquellos suplementos que proveen la mayor cantidad de calorías y proteínas en cada lata proveerán bastante nutrición en un bajo volumen.

¿Cómo puede la insuficiencia cardíaca cambiar la forma en que el cuerpo regula y utiliza los nutrientes?

Mientras la insuficiencia cardíaca vaya progresando, el corazón pierde la habilidad de bombear con fuerza y el flujo de la sangre por todo el cuerpo se reduce. Esto provoca varias reacciones por todo el cuerpo. La disminución del flujo sanguíneo a los riñones impide su habilidad de retirar el sodio excesivo del cuerpo. La producción cardíaca reducida como resultado de un bombeo inefectivo estimula a los riñones a retener líquido. La retención del líquido causa la congestión de los pulmones y dificultad con la respiración. El exceso de sodio en el cuerpo resulta en la liberación de una hormona llamada aldosterona que también causa la retención del líquido por el cuerpo. El líquido se acumula en el cuerpo y causa la congestión en los pulmones lo que dificulta la respiración. Además, el líquido se puede acumular en las paredes de los intestinos, lo que dificulta la absorción de los nutrientes de los alimentos. Si el cuerpo no recibe la nutrición que necesita, perderá tejido muscular y el cuerpo no podrá combatir las infecciones.

©2018 Healthwise, Incorporated, reimpresso con autorización. Sólo para uso personal. No distribuir su contenido. Esta información no reemplaza el asesoramiento médico. MVP Health Care y Healthwise se desligan de toda garantía o responsabilidad ante su uso de esta

MVP tiene recursos en línea para ayudarlo las 24 horas al día para hacerse cargo de su salud.

Tome decisiones informadas sobre su salud usando la base de datos Healthwise® Knowledgebase—nuestra Enciclopedia Electrónica de Salud. ¿Tiene curiosidad sobre los medicamentos que toma todos los días? Visite mvphealthcare.com y seleccione *Members*, luego *Health & Wellness*. MVP Healthwise Knowledgebase es el único recurso que necesita para la información de salud más actualizada.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de condición de salud para los afiliados que viven con la insuficiencia cardíaca. Para más información o para confirmar si califica, llame al **1-866-942-7966**. MVP Health Care, como parte de su Programa de Mejora de Calidad endosa los lineamientos para Adultos con Insuficiencia Cardíaca del Instituto Para la Mejora de Sistemas Clínicos.

La información en este boletín no constituye asesoría médica. Si tiene alguna pregunta sobre su salud, hable con su médico.

Los planes de beneficios de salud son emitidos o administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.



Comuníquese con Nosotros

Para más información, llame al

1-866-942-7966

lunes a viernes, 8:30 am a 5:00 pm

TTY: **1-800-662-1220**

Valoramos su opinión.

Por favor llene una encuesta breve y anónima en el sitio mvplistsens.com. Usaremos esta información para crear una mejor experiencia para todos nuestros afiliados. Todas las respuestas son 100 por ciento confidenciales. La encuesta tomar solamente unos minutos para completar.





Recomendaciones Sobre Cómo Prepararse para Hablar con Su Médico

Los pacientes que cuentan con una buena relación con sus médicos están más satisfechos con su cuidado y obtienen mejores resultados. Aquí le damos algunas recomendaciones para ayudarle a usted y a su médico ser mejores socios en la mejoría de su cuidado de salud:

- Anote sus preguntas antes de su consulta. Anote las preguntas más importantes primero para asegurarse de preguntarlas y obtener respuesta a las mismas.
- Traiga su “historial de salud” y asegúrese que esté actualizado.
- Siempre traiga todos los medicamentos que esté tomando, incluyendo los que no requieren receta o una lista de los medicamentos (incluyendo la cantidad y la frecuencia en que se los toma) así como su potencia.
- Quizás le gustaría que alguien le acompañara para ayudarle a hacer las preguntas y recordar las respuestas.
- Obtenga más información y formularios para imprimir en mvphhealthcare.com.

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ)



PRSRRT STD
US Postage
PAID
MVP Health Care

625 State Street
Schenectady, NY 12305-2111
mvphhealthcare.com

