

Cuidado del corazón

Número 1, 2021

Seguir **una dieta saludable**

¿Por qué la dieta es importante para tratar la insuficiencia cardíaca?

La dieta es parte fundamental del tratamiento de la insuficiencia cardíaca. Para reducir la acumulación de líquido, normalmente se recomienda limitar la ingesta de sodio. Pero también hay otras sustancias y nutrientes que cumplen una función importante. Si no se siguen estrictamente las recomendaciones relacionadas con la dieta y los medicamentos, la insuficiencia cardíaca puede agravarse. En el tratamiento de la insuficiencia cardíaca, las terapias con dieta y medicamentos son más eficaces si se las usa en conjunto.

Si toma los medicamentos y sigue la dieta que el médico le ha recomendado, le será más fácil respirar y le ayudará a sentirse mejor y capaz de realizar más actividades diarias de las que realiza habitualmente. Un dietista certificado puede ayudarle a hacer los cambios necesarios en su alimentación, dándole pautas para planificar las comidas que sean realistas y se adapten de manera específica a sus necesidades y preferencias particulares.

Pregúntele al médico si un programa de rehabilitación cardíaca puede serle útil. La rehabilitación puede darle educación y apoyo para adquirir nuevos hábitos saludables, como limitar la ingesta de sodio y comer alimentos buenos para el corazón.

¿Por qué es necesario limitar la ingesta de sodio o líquidos?

Sodio

El sodio hace que el cuerpo retenga más agua. Esto puede empeorar los síntomas de la insuficiencia cardíaca. El consumo excesivo de sodio incluso puede provocar una insuficiencia cardíaca súbita. Limitar la ingesta de sodio puede ayudarlo a sentirse mejor y prevenir la insuficiencia cardíaca súbita.

El médico le indicará cuánto sodio puede ingerir por día. Es posible que debe limitar su ingesta a menos de 2,000 mg diarios.

Continuar página siguiente.

Comuníquese con nosotros

1-866-942-7966
lunes a viernes,
8:30 am–5:00 pm
TTY: 1-800-662-1220

Valoramos su Opinión

Complete una breve encuesta anónima en mvplistsens.com.

Usaremos esta información para crear una experiencia mejor para todos nuestros afiliados. Todas las respuestas son 100 % confidenciales. Completar la encuesta solo le llevará algunos minutos.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud para los afiliados que viven con insuficiencia cardíaca. Para obtener más información o ver si califica, llame al 1-866-942-7966. El programa de MVP está basado en las pautas para la prevención del ataque cardíaco y la muerte en pacientes con enfermedad cardiovascular aterosclerótica de la American Heart Association (AHA) y el American College of Cardiology (Colegio Estadounidense de Cardiología). Este programa debe coordinarse con su médico.





Líquidos

La ingesta de líquidos no se limita todo el tiempo. Si sigue estrictamente la dieta baja en sodio, tendrá menos necesidad de restringir los líquidos. Es muy importante que esté atento a los signos de acumulación de líquido (hinchazón y aumento del peso corporal) y que informe a su médico.

¿Necesita suplementos vitamínicos o minerales?

Por lo general, se pueden obtener todas las vitaminas y minerales siguiendo una dieta saludable para el corazón que incluya muchas frutas y vegetales. Si no puede cubrir del todo sus necesidades nutricionales a través de los alimentos, el médico podría recomendarle un suplemento multivitamínico o mineral.

Si toma un diurético para la insuficiencia cardíaca, este medicamento podría cambiar sus necesidades dietéticas de potasio, magnesio, calcio y zinc. Consulte al médico si debe tomar suplementos o comer determinados alimentos para incorporar la cantidad suficiente de estos minerales.

Hable con su médico antes de tomar cualquier suplemento o medicamento de venta libre. Estos se utilizan en el tratamiento médico de la insuficiencia cardíaca, pero no lo reemplazan.

¿Debe limitar el consumo de alcohol?

Limite el consumo de alcohol a no más de 1 bebida por día y solo si lo aprueba el médico. El consumo de alcohol puede empeorar la presión arterial alta y causar más daño en el corazón.

Enfermedades crónicas y salud mental

Si padece una enfermedad crónica, como insuficiencia cardíaca, podría ser más propenso a tener problemas de salud mental, como depresión. Recibir un diagnóstico nuevo o permanente y tener que cambiar la rutina y manejar un plan de tratamiento puede ser muy estresante y generar angustia algunas veces. Pero si esos sentimientos continúan y repercuten en su vida diaria, es posible que tenga depresión. Estas son algunas señales a tener en cuenta:

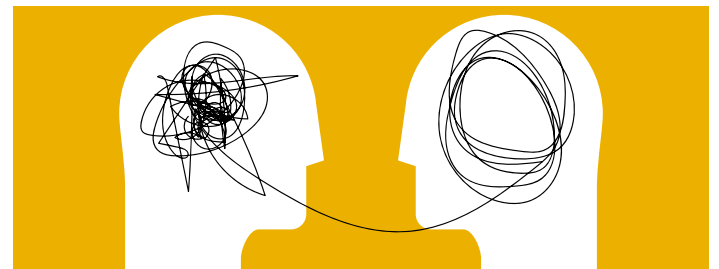
- Sentimiento constante de desesperanza, irritabilidad o tristeza.
- Ya no disfruta de aquello que solía disfrutar.
- Pérdida del apetito, problemas para dormir, cambios en el peso.

La buena noticia es que la depresión es tratable cuando se tiene una enfermedad crónica.

Fuente: Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health)

Hable con su médico si cree que está deprimido. Asegúrese de informarle acerca del plan de tratamiento que sigue actualmente y los medicamentos que toma para la insuficiencia cardíaca.

También puede comunicarse con un gestor de casos de MVP al **1-866-942-7966** para hablar de su afección y prepararse para consultar al médico.



Tome el control de su salud través de Internet

La base de conocimientos Healthwise® de MVP es un recurso integral para conocer la información para la salud más reciente. Visite mvphealthcare.com y seleccione *Members (Afiliados)*; luego seleccione *Health & Wellness (Salud y Bienestar)*.

Atención Adecuada. De Inmediato.

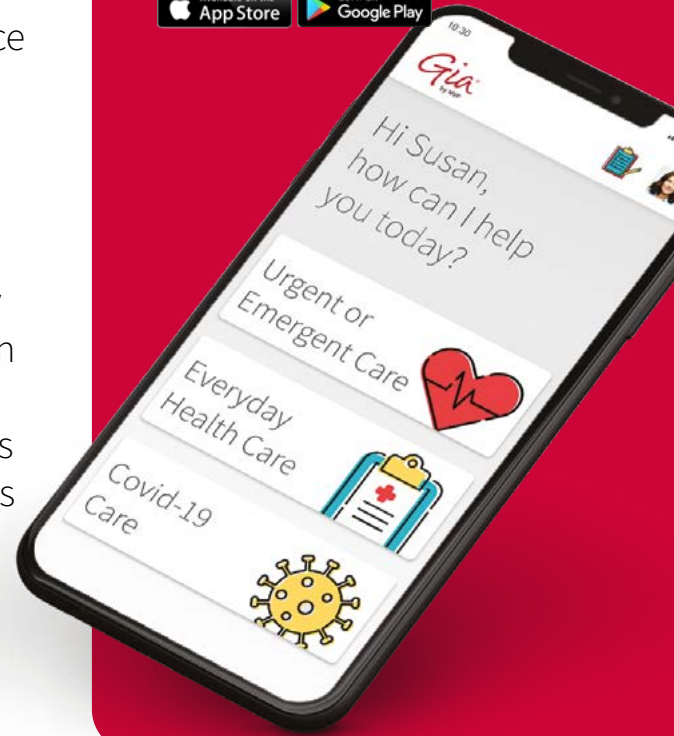
Comience con GiaSM

Cuando no sepa qué tipo de atención necesita, comience con Gia. Gia puede referirle a cualquiera de los servicios de telemedicina de MVP o, si es necesario, o hacer que reciba atención en persona de médicos, especialistas, laboratorios, farmacias y otros proveedores de la zona.

Acceda en línea a servicios de atención de emergencia y urgencias las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier momento y lugar. Además, Gia es su conexión principal con la atención médica para necesidades diarias de salud, como pruebas y exámenes de detección, resurtidos de recetas o ayuda con temas de atención médica.

Los servicios de telemedicina de MVP Health Care son proporcionados por UCMDigital Health, Amwell y Physera sin costo compartido para los afiliados. (Se pueden aplicar excepciones al plan). Las visitas digitales o directas del afiliado al proveedor pueden estar sujetas a copago/costo compartido según el plan.

Download the Gia by MVP app and get started today!



Consejos rápidos para su próxima cita

Los pacientes que tienen buena relación con sus médicos se sienten más satisfechos con su atención y obtienen mejores resultados. Estos son algunos consejos para ayudarlos a usted y a su médico a tener una buena relación para mejorar su atención médica:

- Anote sus preguntas antes de su visita. Mencione las más importantes primero para asegurarse de obtener respuestas.
- Lleve a mano un “historial médico” y manténgalo actualizado.
- Siempre lleve cualquier medicamento que esté tomando, incluidos los de venta libre, o una lista de estos (incluya cuándo y con qué frecuencia los toma) y las dosis.
- Es posible que desee llevar a alguien con usted para que lo ayude a hacer preguntas y recordar las respuestas.

Obtenga más información y formularios para imprimir en mvphealthcare.com



LivingWell



PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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

¿Tiene pendientes exámenes médicos importantes?

Los exámenes habituales son importantes para ayudar a mantener su salud general. Para conocer los exámenes adecuados según su edad y sexo, visite mvphealthcare.com/PreventiveCare PreventiveCare y hable con su médico.

La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas 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., subsidiarias operativas de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.

Programas **Living Well** de MVP

MVP ofrece una variedad de clases y talleres presenciales y virtuales para ayudarle a tener una vida plena a nivel físico, emocional y demás. Encuentre clases de ejercicio con sillas, taichí, meditación o incluso para dejar el tabaco. Para encontrar la clase ideal para usted, visite mvphealthcare.com/healthandwellness y seleccione *View the Living Well Program Calendar* (Ver calendario de programas Living Well).

