



Otoño/Invierno 2016

## Enfermedad Arterial Coronaria

### Cómo cocinar para tener un corazón más saludable

La manera en la que come puede ayudar a mantener un corazón feliz. Y preparar sus propias comidas es la mejor manera de asegurarse de que come bien.

Algunos datos útiles:

- **¿Cocina pollo?** Utilice carne blanca magra en lugar de carne oscura grasa.

- **Tenga mucho cuidado con las grasas.** Utilice aceites vegetales líquidos o aerosoles de cocina sin grasa lo más que pueda. El aceite de oliva y el aceite de canola son buenas opciones.
- **Guarde la sal.** Agregue sabor con hierbas frescas o secas. Además, no coloque sal en el agua que utilice para cocinar pastas.

- **Reemplace.** Utilice dos claras de huevo en vez de un huevo entero.
- **Olvídese de freír —la mayoría de las veces.** En cambio, ase, cocine a la plancha, a la parrilla o al horno sus comidas.

Fuente: American Heart Association ([www.heart.org](http://www.heart.org))

Los servicios contratados están financiados en parte por un contrato con el estado de Arizona. Este documento incluye información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales.

Si ya no desea recibir este correo, por favor comuníquese con el Departamento de Manejo de la Atención.

Mercy Care Plan es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

#### Comuníquese con nosotros

Mercy Care Plan, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040

Servicios para Miembros: **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY **7-1-1**)

De lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m.

**[www.MercyCarePlan.com](http://www.MercyCarePlan.com)**

2016 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

MCP-CA-FW16 AZ-16-08-36

## Presión arterial: tome el control

Si tiene presión arterial alta, puede ocuparse de su salud.

Primero, haga algunos cambios simples en el estilo de vida. El médico también puede darle medicamentos. Puede hacer lo siguiente:

- **Bajar de peso si tiene sobrepeso.** Perder incluso entre cinco y diez libras puede disminuir la presión arterial.
- **Comer bien.** Intente añadir más frutas, verduras y granos enteros a su dieta. Y reduzca las grasas y la sal.
- **Hacer ejercicio.** Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.
- **Tomar medicamentos si es necesario.** Los cambios en el estilo de vida ayudan mucho a disminuir la presión arterial. Sin embargo, puede necesitar medicamentos si su presión arterial continúa muy alta.

Fuente: American Heart Association ([www.heart.org](http://www.heart.org))



**¿Necesita ayuda?** Su administrador de atención puede darle más información sobre la enfermedad arterial coronaria y ayudarle a ponerse en contacto con su proveedor. Llame a Servicios para Miembros y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención.

---

## ¿Las fiestas lo estresan?

El invierno puede ser una época del año difícil. Pronto llegarán los cambios de clima y las fiestas. Tener una afección crónica puede aumentar estos desafíos. A veces provoca depresión y ansiedad. A su vez, eso puede empeorar su afección. También puede dañar las relaciones con familiares o amigos y otras áreas de su vida.

Si se siente triste o fuera de sí durante un par de semanas o más, infórmele a su médico. Un cuestionario simple

y en línea puede ayudar a iniciar esa conversación. Visite [www.adaa.org](http://www.adaa.org) y haga clic en “Live and Thrive” (Vivir y prosperar). En la página de “Ask and Learn” (Pregunte y aprenda), encontrará un enlace a una herramienta de detección de la depresión. Después de responder las preguntas, imprima los resultados y compártalos con su médico.

Fuente: Anxiety and Depression Association of America ([www.adaa.org](http://www.adaa.org))

## La temporada de gripe está aquí: ¿se ha vacunado?

¿La mejor manera de evitar la gripe? Vacunarse todos los años.

Esto se aplica a casi todos. Y si tiene una afección crónica, esto es aún más importante. Trate de aplicarse la vacuna tan pronto como pueda en el otoño.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov))