



Otoño/Invierno 2016

Insuficiencia Cardíaca Congestiva

Haga un chequeo de sus medicamentos

Es posible que tome varios medicamentos para controlar su enfermedad cardíaca. Ayudan a mantenerlo saludable —e incluso pueden salvarle la vida.

Sin embargo, cuantos más medicamentos tome, mayores son las probabilidades de que haya problemas. Tomar la dosis incorrecta o combinar determinados medicamentos puede ser peligroso. Para prevenir esos problemas, realice un chequeo de sus medicamentos con el médico.

Lleve todos sus medicamentos a esta cita. Eso incluye todos sus:

- Medicamentos recetados
- Medicamentos de venta sin receta
- Vitaminas y suplementos

Su médico se asegurará de que:

- Los medicamentos no interactúen de una manera que podría hacerle daño
- Ninguno de los medicamentos esté vencido

- Usted comprenda qué debe hacer cada medicamento y que lo toma correctamente
- No necesite cambiar un medicamento o la dosis

Junto con sus medicamentos, lleve cualquier pregunta que tenga a este chequeo. Si lo desea, puede pedirle a un familiar o a un cuidador que lo ayude.

*Fuente: American Heart Association
(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.

Colesterol: dígame sí a esta prueba

El colesterol alto es malo para el corazón. Y por lo general no provoca síntomas. Eso significa que puede tenerlo y nunca saberlo. Afortunadamente, un simple análisis de sangre puede informarle si su colesterol está alto.

Los expertos afirman que muchos adultos deben realizar una prueba de colesterol. La edad a la cual se debe comenzar puede depender de los antecedentes familiares o de otros riesgos de enfermedad cardíaca. Si tiene más de 20 años, pregúntele a su médico si esta prueba es adecuada para usted. El cronograma de pruebas ideal podría variar según su edad y otros factores de riesgo.

Una vez que tenga los resultados, asegúrese de preguntarle a su médico:

- Qué significan para la salud cardíaca
- Qué debe hacer para proteger al corazón
- Si debe realizar pruebas de seguimiento

Fuentes: American Heart Association (www.heart.org); U.S. Preventive Services Task Force (www.uspreventiveservicestaskforce.org)



¿Necesita ayuda? Su administrador de atención puede darle más información sobre la insuficiencia cardíaca congestiva y ayudarlo 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 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)

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)