



Enfermedad
Arterial Coronaria
Primavera/Verano 2017

Colesterol: dígame sí a esta prueba

El colesterol alto es malo para el corazón, y 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 análisis deben comenzar a edad temprana; alrededor de los 20 años para la mayoría de las personas, incluso si se sienten bien. Usted también debe hacerse análisis regulares. Por lo general, se realizan cada cuatro a seis años.

Es probable que necesite análisis más seguido si tiene alto riesgo de sufrir enfermedad del corazón.

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

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

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, llame a Servicios para Miembros y pregunte por 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/TDD **711**)

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

www.MercyCarePlan.com

Ayudar a otros a ayudarle

Probablemente no lo piense dos veces si puede darle una mano a alguien. Pero, ¿pedir ayuda? Eso no es tan fácil.

Pedir ayuda a familiares y amigos si tiene un problema de salud grave — como enfermedad cardíaca o cáncer — es positivo tanto para usted como para los demás. Muy probablemente los amigos y familiares que se preocupan por usted quieran colaborar. Tal vez no sepan cómo hacerlo.

Para ayudarle, sus amigos y familiares pueden:

- Llevarlo y traerlo de sus citas médicas
- Recordarle que tome los medicamentos si en ocasiones lo olvida
- Ayudarle a pensar qué preguntas va a hacerle a su médico
- Acompañarlo durante las visitas al médico

para ayudarle a recordar lo conversado

- Darle una mano con las tareas del hogar cuando no tenga mucha energía

El apoyo emocional también es importante. Si necesita hablar con alguien, asegúrese de buscar quien lo escuche. A veces un hombro adonde apoyar la cabeza es la mejor medicina de todas.

Una última idea: si comer bien o hacer más ejercicio es importante para su salud, invite a otros para que lo acompañen. Tal vez un amigo pueda caminar a diario con usted. O toda la familia pueda ayudar a preparar comidas saludables, y disfrutarlas. Todos salen ganando.

Fuente: National Institutes of Health (www.nih.gov)

¿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.



¿Podría ser un ataque al corazón? Conozca los signos

Un ataque al corazón puede no presentarse de la manera que usted imagina. Algunos son repentinos e intensos, pero la mayoría no son así. La mayoría de los ataques comienzan lentamente y son leves.

Los ataques al corazón pueden ser fatales. Sin embargo, un tratamiento rápido puede ayudar a prevenir daños graves o la muerte. Conozca los signos de un ataque al corazón y podría ayudar a salvar una vida.

La mayoría de los ataques al corazón causan molestias en el centro del pecho. Es posible que sienta presión o dolor. El dolor puede ir y venir.

Estos son algunos otros signos de advertencia:

- Molestias en los brazos, la espalda, el cuello o las mandíbulas
- Falta de aliento
- Náuseas
- Sudoración fría

Tanto en hombres como en mujeres, el dolor de pecho es el síntoma más común. Pero en las mujeres puede ser más probable que haya otros síntomas.

Si alguien tiene dolor de pecho, llame al 911. No espere más de cinco minutos para llamar. Y aunque el dolor desaparezca, de todos modos debe ser controlado.

Fuente: National Institutes of Health (www.nih.gov)