



Vivir bien con insuficiencia cardíaca congestiva

Ejercicio: trate al corazón con cariño

El ejercicio es una buena medicina para casi todo el mundo. Aunque tenga insuficiencia cardíaca, también puede ser bueno para usted.

El ejercicio puede ayudar a que el corazón funcione mejor. También es probable que tenga más energía. Hasta sus actividades diarias pueden ser más fáciles.

Para comenzar:

1. **Pregúntele a su médico primero.** Asegúrese bien de que hacer ejercicio es seguro para usted. Averigüe qué actividades le convienen más. Es posible que deba empezar con un programa de ejercicio supervisado si tiene síntomas como dificultad para respirar.
2. **Elija una actividad.** La mayoría de las actividades le harán bien, incluso varios pasatiempos. Incluya actividades que hagan latir el corazón, como caminar o nadar.
3. **No se exceda.** Comience lentamente y descanse con frecuencia. Incluso solo caminar unos minutos al día es un buen comienzo. Si esto le resulta demasiado difícil, puede empezar con ejercicios en una silla. Con el tiempo, desarrollará la fuerza para hacer más.
4. Obtenga más información sobre el uso de **la aplicación Heart Walk de la Asociación Estadounidense del Corazón** para llevar un registro de su actividad.

Si bien el ejercicio es importante, sus medicamentos también lo son. Siga tomándolos exactamente como le indique su médico.

Fuentes: Asociación Estadounidense del Corazón (www.heart.org);
Sociedad Estadounidense de Insuficiencia Cardíaca (www.hfsa.org)



4 formas de tomar el control

Si tiene una afección de salud crónica, hágalo paso a paso:

- 1 Aprenda todo lo que pueda sobre esta en www.heart.org.
- 2 Elabore un plan de atención con su médico.
- 3 Tome sus medicamentos según lo indicado.
- 4 Intente tener hábitos saludables.

Contáctenos

Mercy Care
4750 S. 44th Place, Suite 150
Phoenix, AZ 85040

Departamento de Servicios
para Miembros:

602-263-3000 o
1-800-624-3879 (TTY **711**),
de lunes a viernes, de
07:00 a. m. a 06:00 p. m.

Miembros de los Acuerdos
Regionales de Salud
Conductual de ACC
(RBHA de ACC) con una
enfermedad mental grave
(SMI): **602-586-1841** o
1-800-564-5465 (TTY **711**),
durante las 24 horas,
los 7 días de la semana

Línea de enfermería las
24 horas:

602-263-3000 o
1-800-624-3879

Contactos adicionales:

<https://www.mercycareaz.org/contact-us.html>

Los servicios del contrato son financiados de conformidad con el contrato con el estado de Arizona. Este boletín informativo contiene información médica de carácter general que no debe reemplazar las instrucciones ni la atención de su proveedor. Siempre consulte con su proveedor sobre sus necesidades de atención médica particulares.

Si ya no desea recibir estos correos, llame al Departamento de Servicios para Miembros.

Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna, administra Mercy Care.

www.MercyCareAZ.org

3 pasos para vivir bien con insuficiencia cardíaca

Si tiene insuficiencia cardíaca, tener más energía y respirar mejor son buenos objetivos que debe mantener. Le ayudarán a no perder la motivación mientras aborda cambios que pueden marcar una gran diferencia en cómo se siente.

Estos tres pasos pueden ayudar a evitar que su enfermedad empeore.

1. **Preste atención a las exacerbaciones.** Cuando los síntomas aparezcan, llame al consultorio de su médico de inmediato. Puede ayudarlo a sentirse mejor, por ejemplo, cambiando su medicamento. Cuanto más pronto llame, mayores serán sus posibilidades de evitar una hospitalización.

2. **Pésese todos los días.** El aumento repentino de peso puede ser un indicio temprano de que la insuficiencia cardíaca está empeorando. Trate de pesarse a la misma hora todas las mañanas, justo después de ir al baño.

Llame a su médico si sucede lo siguiente:

- Aumenta dos a tres libras en un día.
- Aumenta cinco libras o más en una semana.

3. **Sea cuidadoso con los líquidos.** La insuficiencia cardíaca aumenta la probabilidad de que se acumule líquido en el cuerpo. Pregúntele a su médico cuánto debe beber por día. Es posible que también deba limitar la sal (sodio) en su dieta.

Fuentes: Colegio Estadounidense de Cardiología (www.cardiosmart.org); Asociación Estadounidense del Corazón (www.heart.org)



No lo olvide:

Una vacuna antigripal anual es la mejor manera de protegerse de la gripe. Si aún no se la ha aplicado, consulte a su médico o farmacéutico.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Administración de atención

¿Necesita ayuda? Un administrador de atención puede brindarle más información sobre su afección. También puede comunicarle con un proveedor. Este es un servicio cubierto para miembros con ciertas necesidades de salud. Llame al Departamento de Servicios para Miembros y pida hablar con el Departamento de Administración de la Atención.