

TAKING CHARGE

Tome el control de su salud cardíaca
OTOÑO/INVIERNO 2018



Medicamentos y supervisión

¿Cómo puede una balanza decirle si su salud está controlada?

La insuficiencia cardíaca puede afectar la función renal. Si los riñones no están funcionando bien, no pueden eliminar completamente el exceso de agua y sodio.

¿Cuál es el resultado? Retención de líquidos, que causa hinchazón o edema. La hinchazón podría aparecer en los tobillos, las piernas, el estómago o las venas del cuello. O quizás sienta que los zapatos le quedan apretados. Este tipo de hinchazón puede tener efectos a largo plazo en el cuerpo.

Un aumento abrupto de peso podría ser un signo de retención de líquidos. Por eso es importante que se pese todos los días. No hay problema con subir o bajar una o dos libras de un día para el otro, ya que el peso de todos cambia un poco cada día. Pero si sube cinco libras en tres días, debe comunicarse con su médico.

Es posible que le dé una receta para un diurético (pastilla para orinar) o un inhibidor de la enzima convertidora de la angiotensina (ECA), si todavía no toma uno de estos. Su médico también podría cambiarle los medicamentos si es necesario.

Consejos para pesarse

- Compre una balanza. Asegúrese de que pueda leer bien los números. Las balanzas con cuadrantes generalmente son más precisas que las balanzas digitales.
- Coloque la balanza en un lugar cómodo, como el baño. Asegúrese de que esté sobre una superficie lisa y dura (no sobre un tapete o alfombra).
- Pésele apenas se levante por la mañana, después de vaciar la vejiga y antes de desayunar.
- Pésele desnudo o con ropa similar cada vez.
- Mantenga un cuaderno o calendario cerca de la balanza para que pueda anotar su peso diario.

Además de pesarse todos los días o según se lo indique su médico, asegúrese de seguir las demás instrucciones que le dé su médico. Tome los medicamentos según las indicaciones, evite los alimentos salados y no falte a las citas médicas.

En este número

Medicamentos y supervisión

Cómo reducir el riesgo

Dieta y ejercicio

Aprender estrategias saludables

Receta

Cómo reducir el riesgo

Protéjase con la vacuna antigripal y antineumocócica

La gripe puede ser una enfermedad grave, especialmente para los niños pequeños, los adultos mayores, las mujeres embarazadas y las personas que padecen ciertas condiciones crónicas. Incluso puede causar hospitalización y muerte.

Afortunadamente, hay una vacuna para protegerse de este virus. La vacuna se puede aplicar una vez por año y es la mejor manera de reducir el riesgo de contraer y contagiar la gripe.

Datos claves sobre la vacuna antigripal

- Los niños pequeños (especialmente aquellos menores de 2 años), los adultos mayores de 65 años, las mujeres embarazadas, los residentes de asilos de convalecencia y las personas que padecen problemas de salud crónicos son los que están en mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe.
- A partir de los 6 meses de vida, todas las personas deberían vacunarse contra la gripe cada año. Trate de vacunarse tan pronto como la vacuna comience a estar disponible. Aunque lo mejor es vacunarse temprano, antes de que la gripe comience a propagarse en su comunidad, hacerlo más adelante igualmente puede protegerlo y ser importante para su salud.
- Los bebés menores de 6 meses no deberían recibir la vacuna antigripal.
- Aunque puede contraer la gripe a pesar de haberse vacunado, es probable que los síntomas sean más leves.
- La vacuna antigripal no puede provocarle la gripe.
- Busque información de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC) antes de que comience la estación de la gripe. Es posible que en ese momento tengan recomendaciones adicionales sobre la vacuna antigripal.

La enfermedad neumocócica es causada por bacterias y es responsable de miles de infecciones cada año.

Aunque se presenta con más frecuencia en niños, suele causar complicaciones graves en adultos. Hay una vacuna para la enfermedad neumocócica.

Datos claves sobre la vacuna antineumocócica

- Los bebés, los niños pequeños y los adultos mayores de 65 años deberían recibir la vacuna antineumocócica.
- La vacuna también se recomienda para las personas que padecen condiciones crónicas como asma y enfermedad cardíaca; aquellas que tienen el sistema inmunitario debilitado; y los fumadores, entre otros.
- Hay dos vacunas antineumocócicas. Es posible que usted necesite las dos para tener una cobertura completa. Pregúntele a su médico qué es adecuado para usted.
- La vacuna antineumocócica no se debería administrar a mujeres embarazadas ni a personas con alergias graves a los ingredientes de la vacuna.



Aprender estrategias saludables

Control del estrés: Identificar sus factores desencadenantes es el primer paso

¿Puede identificar algunas presiones internas y algunos factores externos que pueden causarle estrés?

Para la mayoría de las personas, el estrés es parte de la vida. Lo sentimos, nos quejamos de él y pensamos en cómo podemos erradicarlo. Pero, ¿realmente entendemos qué es el estrés y qué deberíamos hacer al respecto?

¿Qué es el estrés?

En pocas palabras, el estrés es una respuesta física a una sensación, situación o hecho que interfiere en el sentido de bienestar. Los factores o las emociones que nos provocan ansiedad, tensión o miedo se llaman estresores. La percepción del estrés se basa en una respuesta personal. Lo que puede ser estresante para una persona puede ser emocionante y estimulante para otra.

Estrés interno vs. externo

Algunos estresores son internos: estrés inducido por pensamientos o conductas. Estos pensamientos provienen de nuestra propia mentalidad psicológica o expectativas. Por ejemplo, exigirse ser perfecto o tener miedo de hablar en público. En casos más graves, los estresores internos pueden causar sensaciones de depresión y ansiedad.

Otros estresores provienen de factores externos, que son fuerzas que no se pueden controlar con facilidad. Por ejemplo, acontecimientos importantes de la vida, enterarse de que le han reducido su salario, fechas límite urgentes o un examen próximo.

Los estresores internos y externos pueden tener los mismos efectos físicos y psicológicos. Es posible que tenga problemas para dormir, que pierda el apetito o el interés en las actividades diarias. Podría estar irritable, tener dolor de cabeza o de estómago, o llorar con facilidad.

Con el tiempo, el estrés crónico puede ser aún más perjudicial. Dado que el cuerpo se mantiene en estado de alerta, el sistema inmunitario podría debilitarse. Podría correr más riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un derrame cerebral. El estrés crónico puede alterar el aparato reproductivo y digestivo.

Como podrá ver, es importante averiguar cuáles son las causas de su estrés para poder comenzar a trabajar en pos de un estado mental más relajado y saludable. Es útil aprender técnicas de superación para manejar el estrés, ya que forma parte de la vida.

Algunos ejemplos de estresores internos

De acuerdo con los expertos en salud mental de HelpGuide.org, los siguientes son algunos estresores internos frecuentes:

- Incapacidad para aceptar la incertidumbre
- Pesimismo
- Diálogo interno negativo
- Expectativas poco realistas
- Pensamiento rígido, falta de flexibilidad
- Actitud absolutista (todo o nada)
- Necesidad de ser siempre perfecto

Algunos ejemplos de estresores externos

Los siguientes son algunos ejemplos de estresores internos, según HelpGuide.org:

- Cambios importantes en la vida, como la muerte de un ser querido, divorcio, despliegue militar, una profesión que le exija estar lejos de su hogar con frecuencia
- Trabajo o escuela
- Dificultades de pareja
- Preocupaciones financieras
- Estar demasiado ocupado
- Hijos y familia

Si no se lo trata, el estrés cotidiano puede llevar al estrés crónico. Si se siente deprimido o sin esperanza, busque la ayuda de su médico o de un profesional de salud mental inmediatamente. Cuando antes busque tratamiento, mayores serán las probabilidades de superar satisfactoriamente el estrés.



Receta

Pastel de manzanas y pasas de uva

Rinde 20 porciones

Ingredientes:

- Aceite en aerosol
- 5 tazas de manzanas verdes peladas y picadas, sin semillas
- 1 taza de azúcar
- 1/2 taza de pasas de uva
- 1/2 taza de nueces de pecan picadas
- 1/4 taza de aceite de canola
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 huevo batido
- 1 taza de harina común
- 1 1/2 taza de harina integral para repostería
- 1 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de canela

Precaliente el horno a 350 °F. Rocíe ligeramente un molde de 13 x 9 x 2 pulgadas con el aceite en aerosol.

En un bol grande, mezcle manzanas a trabajar con el azúcar, las pasas de uva y las nueces de pecan; mezcle bien. Deje reposar durante 30 minutos.

Incorpore el aceite, la vainilla y el huevo, y revuelva. Tamice las harinas, el bicarbonato de sodio y la canela; incorpore a la mezcla de manzanas aproximadamente 1/3 a la vez, mezclando solo lo suficiente para humedecer los ingredientes secos. Vuelva a la preparación en el molde. Hornee de 35 a 40 minutos. Deje enfriar un poco el pastel antes de servirlo.



Cómo manejar los estresores

Los estresores, ya sean internos o externos, generalmente se pueden aprender a responder de manera diferente al estresor. Podría probar técnicas para aliviar el estrés. Y a veces, cambiar la forma de pensar para tener una actitud positiva puede ayudar. Seguir una dieta bien equilibrada y mantenerse activo con ejercicio también son herramientas importantes para controlar el estrés. Hable con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

Las manzanas y las pasas de uva aportan la humedad, lo que significa que se puede usar menos aceite en este pastel con bajo contenido de sodio y colesterol.



Nutrición por porción:

Rebanada de 2 x 2.5 pulgadas

| | |
|----------------|-------|
| Calorías | 188 |
| Grasa | 5 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Colesterol | 11 mg |
| Proteínas | 5 g |
| Carbohidratos | 31 g |
| Fibra | 2 g |
| Sodio | 68 mg |

Este boletín contiene información de salud general y no reemplaza la atención de la salud profesional. Para sus necesidades específicas, deberá consultar al profesional de atención de la salud que corresponda. Es posible que su plan de salud no cubra algunos de los tratamientos mencionados en este boletín informativo. Para obtener información sobre la cobertura, consulte los documentos de su plan de beneficios. Mantenemos la privacidad de su información personal de acuerdo con la política de privacidad de su plan. Esta información se preparó únicamente con fines de educación general. Si tiene preguntas específicas sobre los temas presentados en este boletín o sobre otras condiciones de salud, consulte a su médico.

La cobertura de seguro es proporcionada por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company o sus afiliadas. Los servicios administrativos son prestados por United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas.