



Guía rápida para un corazón saludable

AetnaBetterHealth.com/California



Aetna Better Health® of California



Servicios a su disposición aquí



Departamento de Servicios para Miembros

¿Tiene preguntas sobre beneficios y servicios?
Simplemente llame al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.



Línea de enfermería durante las 24 horas

Los consejos de salud siempre están disponibles para nuestros miembros y su familia. Simplemente llame al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** y pida hablar con la línea de enfermería. El personal de enfermería siempre está listo para ayudar.



Asistencia lingüística

Toda la información para los miembros está disponible en otros idiomas y formatos. Si lo solicita, se encuentran disponibles intérpretes en persona y por teléfono. Si los servicios presenciales son mejores para abordar las necesidades de idioma, llame al Departamento de Servicios para Miembros con al menos 3 días de anticipación a la cita. Para los miembros que no pueden escuchar o hablar bien, llame al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.



Comunicación de Aetna Better Health of California

Los miembros que tienen una presión arterial no controlada recibirán una respuesta de voz interactiva (IVR) automatizada. Puede optar por dejar de recibir los correos en cualquier momento. Esta llamada tiene el objetivo de ofrecerle consejos sobre cómo controlar la presión arterial, como controles periódicos y recordatorios para que tome sus medicamentos todos los días.



Transporte

¿Necesita un traslado a las consultas con su médico? Nuestra cobertura incluye servicios de transporte médico, no médico y de emergencia. Solo llame al Departamento de Servicios para Miembros con 72 horas (3 días) de anticipación al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**. Todos los traslados son gratuitos una vez que los aprobemos.



Apoyo para un corazón saludable

Nuestra Administración de la atención ayudará a supervisar, manejar y prevenir los síntomas de afecciones crónicas, como insuficiencia cardíaca o enfermedad de las arterias coronarias. Nuestro equipo coordinará las opciones de tratamiento con su médico para asegurarse de que se proporcione la atención necesaria. Muchos de nuestros miembros con insuficiencia cardíaca tienen una vida saludable y activa. Llámenos hoy mismo al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** si tiene preguntas.

Cómo funciona el corazón

El corazón es un órgano muy importante del cuerpo humano. Su principal función es bombear sangre a todas las partes del cuerpo. El corazón transporta oxígeno y nutrientes, y luego elimina el dióxido de carbono y los desechos.

Los vasos sanguíneos (llamados arterias) ayudan a transportar la sangre con un nivel alto de oxígeno y nutrientes desde el corazón hacia todo el cuerpo (ejemplo: cerebro, pies y brazos). Los otros vasos sanguíneos (llamados venas) transportan sangre con un nivel bajo de oxígeno de regreso al corazón para aumentar el nivel de oxígeno.

¿Sabía que... ?

- El corazón es el músculo más fuerte del cuerpo.
- El corazón bombea aproximadamente 2,000 galones de sangre por día.
- Todos los días, el corazón late aproximadamente 100,000 veces.

Aquí se incluyen algunos enlaces útiles para leer más sobre la salud del corazón:

- Asociación Americana del Corazón (AHA):
www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/what-is-cardiovascular-disease
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):
www.cdc.gov/heartdisease/index.htm
- Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA):
www.fda.gov/consumers/minority-health-and-health-equity-resources/heart-disease

Comprenda las enfermedades cardíacas y los tipos comunes

¿Qué son las enfermedades cardíacas?

Las enfermedades cardíacas hacen referencia a diferentes tipos de afecciones que afectan al corazón. Todos los años, las enfermedades cardíacas (incluidos el ataque cardíaco y el accidente cerebrovascular) se cobran casi 18 millones de vidas, lo que las convierte en la principal causa de muerte en el mundo.

Algunas enfermedades cardíacas comunes son las siguientes:

- **Angina (dolor en el pecho):** dolor o molestia en el pecho.
- **Enfermedad de las arterias coronarias (EAC):** sucede cuando hay poca circulación de sangre al corazón a causa de una obstrucción.
- **Insuficiencia cardíaca congestiva:** sucede cuando el músculo cardíaco no bombea sangre de la forma en que debería.
- **Paro cardíaco:** sucede cuando el corazón deja de latir de manera repentina.
- **Accidente cerebrovascular:** sucede cuando los vasos sanguíneos que transportan sangre al cerebro están obstruidos. El cerebro no recibe el oxígeno suficiente que necesita.
- **Infarto de miocardio (ataque cardíaco):** sucede cuando la circulación de sangre al corazón está obstruida y esto provoca daños permanentes en el músculo cardíaco.
- **Miocardiopatía (enfermedad del músculo cardíaco):** sucede cuando el músculo cardíaco se agranda, engrosa o vuelve rígido.
- **Arritmia (ritmo cardíaco anormal):** sucede cuando el corazón late demasiado rápido, demasiado lento o con un patrón poco habitual.



Camino hacia
una mejor
salud del
corazón

Signos y síntomas de enfermedades cardíacas

- Dolor en el pecho
- Mareos
- Falta de aire
- Dolor en el cuello, la mandíbula y la garganta
- Cansancio
- Hinchazón de los pies, los tobillos y las piernas (llamado edema)

Factores de riesgo

- Fumar
- Beber demasiado alcohol
- Diabetes
- No hacer actividad física suficiente
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Antecedentes familiares de enfermedades cardíacas
- Colesterol “malo” alto
- Obesidad
- Alimentación poco saludable (ejemplo: alto contenido de grasas saturadas y sal)

Consejos para el estilo de vida



Alimentación

- Alimentación saludable (granos enteros, frutas y verduras, bajo contenido de grasas, etc.)
- Menor consumo de alcohol
- Menor consumo de sal
- Carne de ave/pescado (omega 3)



Hacer ejercicio

- Objetivo de ejercicio moderado de 30 a 60 minutos de actividad por día (caminata a paso ligero, yoga)
- Mantener un peso saludable



Sueño

- Intentar dormir 7 horas o más por noche



Servicios médicos

- Controles de salud periódicos (presión arterial, nivel de colesterol, A1c)
- Tomar los medicamentos recetados con regularidad



No fumar



Reducir el estrés

- Adoptar un pasatiempo (dibujar, meditación)



Hable con su médico y farmacéutico

Un control regular es un paso importante para controlar la salud del corazón. Programe consultas periódicas con su médico. Antes de cada consulta, es importante hacer una lista de todo aquello sobre lo que quiera hablar, como resultados de pruebas, lecturas de presión arterial, medicamentos, cambios en el estilo de vida, etc.



Consulte a un farmacéutico

- ¿Cuáles son los nombres de los medicamentos de marca y genéricos (no de marca)?
- ¿Para qué sirve cada medicamento?
- ¿Cuánto se debe tomar del medicamento y cuándo?
- ¿Qué se debe hacer si omite una dosis?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ¿Hay otros medicamentos, alimentos, bebidas o actividades que se deban evitar?

Medicamentos comunes para las enfermedades cardíacas

Estos son algunos medicamentos comunes que se usan como ayuda para controlar la salud del corazón. Como siempre, debe hablar con su médico sobre la atención médica que necesita y para saber los medicamentos que son adecuados para usted.

Antiagregantes plaquetarios

- Impiden que las células que ayudan a la coagulación de la sangre (llamadas plaquetas) obstruyan las arterias.
- Ayudan a prevenir futuros ataques cardíacos.

Ejemplos: Plavix (clopidogrel), Brilinta (ticagrelor)

Betabloqueantes

- Ayudan a desacelerar la frecuencia cardíaca.
- Ayudan a mejorar el bombeo del corazón.

Ejemplos: Coreg (carvedilol), Tenormin (atenolol)

Inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ECA) o antagonistas de los receptores de la angiotensina (ARA)

- Reducen la presión arterial.
- Agrandan los vasos sanguíneos (arterias) para mejorar el bombeo del corazón.

Ejemplos: Zestril (lisinopril), Cozaar (losartan)

Estatinas

- Reducen el nivel de colesterol total y “malo”.
- Reducen la inflamación de las arterias.

Ejemplos: Lipitor (atorvastatina), Crestor (rosuvastatina)

Inhibidores de los cotransportadores de sodio-glucosa (SGLT2)

- Tratan la diabetes tipo 2.
- Reducen el riesgo de tener que ir al hospital por una insuficiencia cardíaca.

Ejemplos: Jardiance (empagliflozina), Farxiga (dapagliflozina)

Agonistas del receptor del péptido 1 similar al glucagón (GLP-1)

- Tratan la diabetes tipo 2.
- Reducen el riesgo de enfermedades cardíacas (ejemplo: accidente cerebrovascular).

Ejemplos: Trulicity (dulaglutida), Victoza (liraglutida)



Mantenga
el rumbo

Tabla de los niveles de lectura de la presión arterial

	Sistólica mmHg (número de arriba)		Diastólica mmHg (número de abajo)
Presión arterial baja (hipotensión)	Menos de 80	Y	Menos de 60
Normal	Menos de 120 (80 a 120)	Y	Menos de 80
Elevada	120– 129	Y	Menos de 80
Presión arterial alta (etapa 1)	130– 139	O bien	80-89
Presión arterial alta (etapa 2)	140 o más	O bien	90 o más
Emergencia/urgencia hipertensiva	180 o más	O bien	120 o más

Cuando el corazón late, bombea sangre por todo el cuerpo y transporta oxígeno y nutrientes. A medida que la sangre se desplaza, se la presiona contra las paredes de los vasos sanguíneos. La fuerza de esta presión se llama presión arterial. La lectura de presión arterial está compuesta por dos números. El número de arriba se llama sistólica y mide la cantidad de fuerza en las arterias cuando el músculo cardíaco se contrae. El número de abajo se llama diastólica y mide la fuerza en los vasos del corazón cuando se relaja entre los latidos.

Según la Asociación Americana del Corazón, la lectura sistólica normal debería estar entre 90 y 120, y la lectura diastólica debería estar entre 60 y 80.

Si la lectura de presión arterial se toma en casa y el número es elevado, se debe comunicar con un médico de inmediato. Si la presión arterial está en el nivel “Emergencia/urgencia hipertensiva” (vea la tabla arriba), **llame de inmediato al 911.**



Si tiene un tensiómetro en casa, registre el nivel de presión arterial y no olvide llevarlo a su médico para que pueda ayudarle a controlar su salud. Visite [cdc.gov/bloodpressure](https://www.cdc.gov/bloodpressure) para saber cómo medir su presión arterial del modo correcto. Los CDC tienen un registro de presión arterial disponible para imprimir en [cdc.gov/heartdisease/docs/My_Blood_Pressure_Log.pdf](https://www.cdc.gov/heartdisease/docs/My_Blood_Pressure_Log.pdf).

Si tiene preguntas sobre la atención para un corazón saludable, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

Aetna cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género, u orientación sexual.

English: Attention: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Español: Atención: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Chino: 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

[AetnaBetterHealth.com/California](https://www.aetna.com/betterhealth/california)

