

Cardiopatía isquémica

Healthy Blue cuenta con un programa de manejo de casos para la cardiopatía isquémica, también conocida con otros nombres como enfermedad de las arterias coronarias (en inglés usan la abreviatura CAD). Este programa le ayudará a saber más y manejar mejor su CAD. Podemos ayudarle a establecer metas de salud y crear un plan de atención que se adapte a su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Usted está inscrito como miembro de Healthy Blue.

Si tiene cardiopatía isquémica

La CAD ocurre cuando se acumulan depósitos grasos, llamados placa, en el interior de las arterias. Estas arterias suministran sangre al corazón. La placa acumulada puede bloquear el paso y reducir la sangre que llega a su corazón.

Queremos que sepa que usted puede controlar la CAD. Usted puede tomar medidas para ayudar a controlar su problema y disfrutar la vida. Las siguientes medidas sencillas pueden significar cambios reales:

- Consumir menos sal
- Consumir menos grasa en su dieta
- Tomar sus medicamentos correctamente

Mantendremos informado a su doctor. Mantendremos informado a su doctor sobre su enfermedad y los servicios que le proporcionamos. Su administrador de caso puede ayudarle a aprender cuál es la mejor manera de controlar su CAD.

Cosas que debe saber:

- La placa consiste en grasas, calcio y otras cosas que hay en la sangre.
- La placa en las arterias las vuelve duras y tiesas.
- Cuando las arterias no tienen placa se pueden dilatar y estirar cuando hace ejercicio para permitir que fluya más sangre.
- Cuando una arteria tiene placa no se puede estirar. En este caso, el corazón tiene que trabajar más duro para que el cuerpo reciba el flujo de sangre que necesita.
- Otras enfermedades y problemas de salud, como la hipertensión arterial y la diabetes, pueden afectar la CAD.
- Es posible que no tenga síntomas de la CAD. Mucha gente no se entera hasta que sufre un ataque de corazón.
- Hay muchas cosas que usted puede hacer para demorar la CAD y reducir su riesgo de problemas en el futuro.
- Nosotros podemos darle más apoyo para ayudarle a controlar su CAD.
- Posiblemente su doctor desee hacerle algunas pruebas para determinar si está bien controlada la CAD.

Consejos para vigilarse la CAD “Conozca su colesterol”:

- Posiblemente su doctor le indique que se tome la presión arterial en casa. Consulte con su administrador de caso para aprender cómo medirse la presión arterial en su casa.
- Aprenda lo que significa la lectura de su presión arterial.
 1. Las lecturas de presión arterial consisten en dos cifras.
 2. La cifra superior se llama la presión sistólica, por ejemplo, el 120 de 120/80. Mide la presión cuando el corazón está bombeando.
 3. La cifra inferior se llama la presión diastólica, por ejemplo, el 80 de 120/80. Mide la presión cuando el corazón está en reposo.
- Los adultos sanos deben tener una presión arterial de 120/80 o menos.
- La hipertensión o alta presión arterial es 140/90 o más.
- Cuando la presión es demasiado elevada empieza a dañar los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones.
- Si no se trata la hipertensión, puede provocar problemas de salud mayores, como apoplejía, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y enfermedad de los riñones.
- Contrólese la presión arterial para mejorar su salud.
- Reduzca el azúcar en la sangre para controlar la CAD.

Aprenda cómo reconocer los signos de que podría estar sufriendo un ataque cardíaco. Llame al 911 si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Dolor o molestia en el pecho aplastante o estrujante, que se siente como que le oprimieran el pecho y dura más de cinco minutos
- Dolor en el pecho que ocurre con cualquiera de estos síntomas:
 1. Sudor
 2. Dificultad para respirar
 3. Náuseas o vómito
 4. Dolor que pasa del pecho al cuello, la quijada o uno o ambos hombros o brazos
 5. Mareo o desvanecimiento, como si se fuera a desmayar
 6. Latidos de corazón rápidos o irregulares
 7. Se siente débil o le cuesta trabajo ponerse de pie
 8. Confusión o incapacidad de responder a preguntas
- Dolor de pecho que ha durado más de cinco minutos después de haber tomado una pastilla de nitroglicerina (por indicación del doctor) o de haber descansado

Cómo tomarse sus medicamentos para la CAD:

- Controle la presión arterial
- Reduzca el azúcar en la sangre
 - Es posible que tenga que tomar medicina para reducir su tensión arterial o su colesterol. Las medicinas que se recetan son diferentes para cada persona. Su doctor colaborará con usted para encontrar la medicina adecuada para usted.

- Si no se toma sus medicinas de la manera indicada por el doctor, es posible que no funcionen muy bien. Lo mejor es tomarse las medicinas aproximadamente a la misma hora todos los días.
- No tome medicinas de venta sin receta, ni siquiera medicinas para resfriados o suplementos de hierbas, sin consultar primero con el doctor. Esos tipos de medicinas pueden impedir que sus medicinas para la CAD funcionen correctamente.
- Llame a su doctor si piensa que sus medicinas le están causando efectos secundarios.
- Podemos ayudarle a aprender a tomarse sus medicinas debidamente.
- Podemos ayudarle a entender cómo funcionan sus medicinas.

Maneras de mejorar o controlar su CAD:

- Deje de fumar. Dejar de fumar puede ser una mejora considerable en el control de su CAD. Contamos con programas de apoyo y hay medicinas que pueden ayudarle a dejar de fumar.
- Establezca objetivos de corto y de largo plazo. Puede incorporar a sus costumbres los objetivos de comer mejor, hacer ejercicio y mantenerse en un peso sano. Podemos ayudarle a hacer cambios saludables un pequeño paso a la vez para mejorar su CAD.
- Vaya todos los años a que le pongan una vacuna contra la influenza (gripa o gripe). Pregúntele a su doctor si también le deben poner la vacuna contra la neumonía.
- Limite el consumo de alcohol. Pregúntele a su doctor qué cantidad puede beber sin riesgo.

Apoyo para ayudarle a controlar la CAD:

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre la CAD con su familia o con la persona que lo cuida
- Le podemos ayudar a encontrar programas comunitarios y recursos en su zona.
- Sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
 1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su CAD. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta.
 2. Observe las indicaciones de su doctor. Plantee toda pregunta o inquietud que tenga a su doctor.
 3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.

Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou

Más información útil

- [Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU.](#)
- [Asociación Americana del Corazón \(American Heart Association\)](#)
- [National Heart Lung and Blood Institute \(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre\)](#)

Fuentes:

* National Heart Lung & Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

¿Qué es la aterosclerosis? (en inglés)

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/atherosclerosis/>, página consultada el

8 de noviembre de 2013.

*American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)

www.heart.org/HEARTORG/

*Publicación: Su guía para reducir la presión arterial (en inglés)

National Heart Lung and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/hbp_low/index.htm, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

*Healthfinder.gov

Use las medicinas sin correr riesgo (en inglés)

<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

¿Necesita ayuda con su atención médica? ¿Necesita ayuda para leer lo que le enviamos o para hablar con nosotros? Llámenos al número gratuito 1-844-521-6941 (TTY 711) para conseguir esta información sin costo en otros idiomas o formatos.

Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.