

El Cuidado del Corazón

Un Boletín Especial para los Afiliados de MVP



Comer una Dieta Saludable

¿Por qué es la dieta un importante tratamiento para la insuficiencia cardíaca?

La dieta es crítica en el tratamiento de la insuficiencia cardíaca. Una recomendación típica es limitar el sodio para evitar la acumulación de líquidos. Pero otros nutrientes o sustancias también juegan un papel. La insuficiencia cardíaca se puede volver más severa si la dieta y las recomendaciones de los medicamentos no se siguen con cuidado. Las terapias de la medicina y la dieta son más efectivas cuando se usan juntas en el tratamiento de la insuficiencia cardíaca.

Tomarse las medicinas y seguir la dieta recomendada por su médico le facilitará la respiración y le ayudará a sentirse mejor así como a hacer más de sus actividades diarias normales. Un dietista registrado le puede ayudar a hacer algunos cambios en su dieta dándole una guía realista para planificar sus comidas y diseñada específicamente para cumplir con sus necesidades y preferencias individuales.

Consulte con su médico para ver si un programa de rehabilitación cardíaca sería bueno para usted. La rehabilitación le puede brindar educación y apoyo que le ayudará a desarrollar nuevos hábitos sanos como limitar el sodio y comer comidas sanas para el corazón.

¿Por qué necesita limitar el sodio o los líquidos?

El Sodio

Si consume mucho sodio causará que su cuerpo retenga un exceso de líquido. Este líquido adicional incrementa la

hinchazón de las piernas y dificulta el bombeo del corazón. Ingerir mucho sodio hasta puede causar una insuficiencia cardíaca repentina.

Limitar el sodio puede hacerle sentir mejor y prevenir una insuficiencia cardíaca repentina.

Su médico le dirá cuánto sodio puede ingerir cada día. Puede que tenga que limitar el sodio a menos de 2,000 mg cada día.

Los Líquidos

La ingesta de líquidos no se restringe rutinariamente. Puede restringirse en casos avanzados para mantener el equilibrio de los electrolitos del cuerpo. Seguir su dieta baja en sodio con cuidado ayudará a reducir o a eliminar la necesidad de restringir los líquidos. Es muy importante que vigile cualquier señal que indique un incremento en el líquido (hinchazón o un aumento de peso) y reportarlos a su médico.

¿Necesita vitaminas o suplementos minerales?

Usualmente se puede obtener todas las vitaminas y los minerales si se come una dieta sana para el corazón rica en frutas y vegetales.

Su médico podrá recomendar un suplemento de multi-vitaminas/minerales si está malnutrido o si no puede cumplir completamente con las necesidades nutritivas de su cuerpo por medio de la comida.

Si toma un diurético (píldora de agua) para la insuficiencia cardíaca, esta medicina podría cambiar su necesidad dietética del potasio, el magnesio, el calcio y el zinc. Consulte con su médico si debe tomar suplementos o comer ciertas comidas para obtener lo suficiente de estos minerales.

El Potasio

Si toma algún diurético consulte con su médico si necesita tomar un suplemento de potasio o si necesita vigilar la cantidad de potasio en su dieta. Si toma un diurético de asa o tiazídico su médico podría sugerirle que tome potasio adicional debido a que estos medicamentos bajan los niveles de potasio. Pero si toma un diurético ahorrador de potasio, pueda que no necesite ingerir más potasio por medio de su dieta.

El Magnesio

Al igual que ocurre con el potasio, los niveles sanguíneos de magnesio son típicamente bajos con el uso extenso de diuréticos. El magnesio juega el papel de retener el potasio en el cuerpo. Así que si necesita reponer el potasio necesita también consumir suficiente magnesio para optimizar la habilidad del cuerpo de retener el potasio que está consumiendo.

Unas buenas fuentes de magnesio en las comidas incluye



las semillas, las nueces, las legumbres, el cereal de granos sin moler y vegetales color verde oscuro.

El Calcio y el Zinc

El uso a largo plazo de los diuréticos también puede agotar el cuerpo del calcio y el zinc. Debe consumirse una cantidad adecuada de calcio para prevenir la pérdida ósea, que puede ocurrir en las personas que no pueden ser activas físicamente. Unas buenas fuentes de calcio en las comidas incluyen la leche y los productos lácteos, las comidas y bebidas fortificadas con calcio, el brocoli y la col rizada. Unas buenas fuentes de zinc incluyen la carne, las nueces, las legumbres, pescados (especialmente las ostras), el pollo, la leche y los productos lácteos.

¿Qué tal si necesita calorías y nutrientes adicionales?

En el caso de una insuficiencia cardíaca severa, usualmente se necesita más calorías debido a la incrementada carga sobre el corazón y los pulmones. Pero los requisitos calóricos varían en base a su estado nutritivo actual.

Si usted está bajo de peso o malnutrido necesitará incrementar su consumo para obtener las calorías y proteínas suficientes para prevenir la pérdida de tejidos musculares, mantener o aumentar de peso y alcanzar un nivel saludable de proteína (albumina) en la sangre.

En el caso de las personas cuya actividad es muy limitada (aquellos confinados a la cama), es importante obtener las calorías y proteínas suficientes para prevenir el desarrollo de úlceras por presión. Un incremento en el consumo del alimento suele ser difícil para aquellas personas que cuentan con una insuficiencia cardíaca moderada a severa debido a la congestión, el poco apetito, la dificultad para respirar y la náusea que frecuentemente son causados por esta condición o por el medicamento que se usa para el tratamiento.

Las demandas incrementadas del cuerpo por la energía junto con los obstáculos al consumo suficiente a veces pueden conducir a la desnutrición en las personas con insuficiencia cardíaca. A continuación le ofrecemos una lista de sugerencias para ayudarlo a incrementar su apetito (por medio de reducir la fatiga) y ayudarlo a incrementar su consumo de calorías y proteínas con el más mínimo volumen e incomodidad posible.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de condición de salud para los afiliados que viven con la insuficiencia cardíaca. Para más información o para confirmar si califica, llame al **1-866-942-7966**. MVP Health Care, como parte de su Programa de Mejora de Calidad endosa los lineamientos para Adultos con Insuficiencia Cardíaca del Instituto Para la Mejora de Sistemas Clínicos.

La información en este boletín no constituye asesoría médica. Si tiene alguna pregunta sobre su salud, hable con su médico.

Los planes de beneficios de salud son emitidos o administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.

Recomendaciones para incrementar su consumo de las calorías y la proteína.

- Coma pequeñas y frecuentes comidas (cinco o seis) en lugar de tres fuertes comidas cada día.
- Coma comidas de una textura blanda para minimizar a lo mínimo la acción de masticar.
- Descanse antes y después de las comidas.
- Use la mayor cantidad de su ración de sodio permitida durante su mejor comida o tiempo del día para maximizar el consumo de comida.
- Evite comidas picantes y vegetales productores de gases (tales como frijoles, brocoli, coliflor, coles de Bruselas, repollo, y cebollas) si le causan incomodidad (acidez, una sensación de plenitud y gas).
- Tome leche y jugos.
- Coma carnes que contengan altas cantidades de grasa, al igual que leches y quesos.
- Agregue leche desgrasada en polvo a las salsas, y a las papas machacadas (para incrementar el consumo de proteína).
- Agregue mantequilla o margarina a los vegetales, panes y cereales calientes. Use el aceite de oliva para saltear los alimentos y para untárselo a los panes.
- Pruebe las nueces, la mantequilla de maní y las meriendas de frutas desecadas. Coma las frutas enlatadas en sirope.
- Hable con su médico o su dietista registrado sobre la posibilidad de incluir bebidas de suplementos nutricionales en su dieta si está desnutrido y si no puede consumir la comida suficiente para cumplir con sus necesidades calóricas y de proteína. Aquellos que proveen la mayor cantidad de calorías y proteína por lata proveerán bastante nutrición en un volumen más pequeño.

¿Cómo cambia la insuficiencia cardíaca la manera en que el cuerpo regula y utiliza los nutrientes?

Mientras la insuficiencia cardíaca progresa, el corazón pierde su capacidad de bombear fuertemente y el flujo sanguíneo corporal se reduce. Esto causa varias reacciones en el cuerpo. Un flujo sanguíneo reducido a los riñones impide su habilidad de retirar el exceso de sodio del cuerpo.

(Sigue en la página trasera)



Comuníquese con Nosotros

Para más información, llame al

1-866-942-7966

lunes–viernes, 8:30 am–5:00 pm

TTY: **1-800-662-1220**

Valoramos su opinión.

Por favor llene una encuesta breve y anónima en el sitio **mvplistsens.com**. Usaremos esta información para crear una mejor experiencia para todos nuestros afiliados. Todas las respuestas son 100 por ciento confidenciales. La encuesta tomar solamente unos minutos para completar.

Una producción cardíaca reducida como resultado de un bombeo inefectivo estimula a los riñones a retener líquido. La retención de líquido causa la congestión en los pulmones y dificulta la respiración. El exceso de sodio en el cuerpo resulta en la emisión de una hormona llamada aldosterona que también causa que el cuerpo retenga líquido.

El líquido se acumula en el cuerpo y causa la congestión en los pulmones que dificulta la respiración. También el líquido se puede acumular en la pared de los intestinos, lo que puede dificultar la absorción de los nutrientes de la comida. Si el cuerpo no recibe la alimentación que necesita, perderá el tejido muscular y no podrá combatir las infecciones.

Reduzca Su Riesgo de la Gripe y la Pulmonía

Es importante vacunarse contra la gripe y la pulmonía. Muchas muertes relacionadas con la pulmonía son evitables por medio de la vacunación y el tratamiento apropiado. La pulmonía es una infección de los pulmones que puede causar una enfermedad de leve a severa en las personas de todas las edades. Sus señales incluyen: tos, fiebre, fatiga, náusea, vómito, la respiración agitada o dificultad para respirar, escalofríos o dolor en el pecho.

©1995–2015 Healthwise, Inc. healthwise.org. Reimpreso con permiso para uso personal solamente. El contenido no se distribuirá más. Esta información no reemplaza la asesoría de un médico. Healthwise renuncia a cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

Ciertas personas son más propensas a enfermarse de pulmonía:

- Los adultos mayores de 65 años.
- Los niños menores de cinco años.
- Las personas menores de 65 años que padecen de condiciones médicas subyacentes (como diabetes y VIH/SIDA).
- Las personas entre los 19–64 años que fuman cigarrillos o tienen asma.

Existen varias estrategias para prevenir la pulmonía y otras infecciones respiratorias tales como los resfríos y la gripe:

- Lávese las manos regularmente.
- Limpie las superficies que se toquen con frecuencia (como tiradores de puertas y encimeras).
- Cúbrase la tos o el estornudo con un pañuelo o con el brazo.
- Limite exponerse al humo del cigarrillo.
- Tome las medidas para tratar, controlar y prevenir las condiciones tales como la diabetes y el VIH/SIDA.

Póngase la vacuna. En los Estados Unidos existen varias vacunas que pueden prevenir las infecciones que causan la pulmonía, incluyendo las vacunas contra el neumococo, Haemophilus influenzae tipo b (Hib), pertussis (tos ferina) y la gripe estacional (flu). Hable con su proveedor de cuidado de salud para más información sobre estas vacunas.



PRSRST STD
US Postage
PAID
MVP Health Care

625 State Street
Schenectady, NY 12305-2111
myhealthcare.com

