



L.A. Care
HEALTH PLAN[®]

L.A. Cares About
Your Heart. 



Mi equipo de cuidado del corazón



Llame a su equipo de cuidado del corazón si tiene preguntas o necesita ayuda. Tenga a la mano los siguientes números de teléfono importantes en caso de una emergencia.

Números de teléfono importantes

Yo: _____

Mi médico: _____

Mi educador de la salud: _____

Mi enfermero especialista en corazón: _____

Mi farmacia: _____

Servicios para los Miembros de L.A. Care: _____

Línea de Recursos de L.A. Cares About Your Heart®

1.855.707.7852

(teléfonos de texto [TTY/TTD] **711**)

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 4 p. m.



Línea de Enfermería de L.A. Care

1.800.249.3619

(teléfonos de texto [TTY/TDD] **711**)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana



Health In Motion™ de L.A. Care

1.855.856.6943

(teléfonos de texto [TTY/TDD] **711**)

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.





Cómo entender una enfermedad coronaria 4

Colesterol alto 6

Alta presión de la sangre 8



Cambios en el estilo de vida para cuidar mi corazón 10

Coma correctamente 10

Manténgase activo 16

Reduzca el consumo de alcohol 18

Evite el tabaco 20



Cómo manejar los medicamentos . . . 22

Medicamentos para el colesterol y la presión arterial 24



Exámenes y pruebas importantes . . 26



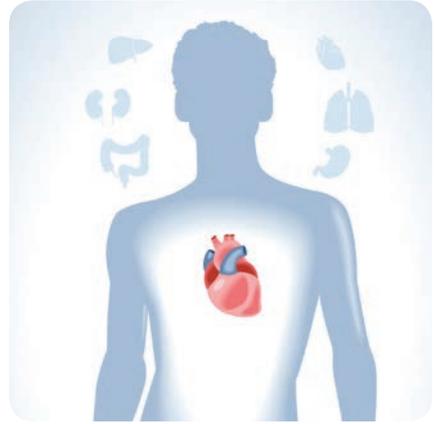
Hoja de registro para un corazón saludable 28



Mi plan de acción 30

Cómo entender una enfermedad coronaria

La **enfermedad coronaria**, también llamada enfermedad cardiovascular, puede ser cualquier enfermedad que afecte al corazón y al sistema de vasos sanguíneos. La enfermedad coronaria se desarrolla de manera lenta, con el paso del tiempo. Muchas personas no presentan síntomas o no saben que la padecen. La alta presión de la sangre y el colesterol alto son condiciones comunes que pueden provocar enfermedades coronarias.



Tipos de enfermedades coronarias:

Arteriopatía coronaria (*Coronary Artery Disease, CAD*): Una enfermedad producida por la acumulación de grasa y colesterol en las arterias que reduce el flujo sanguíneo y de oxígeno hacia el corazón. Es el tipo más común de enfermedad coronaria.

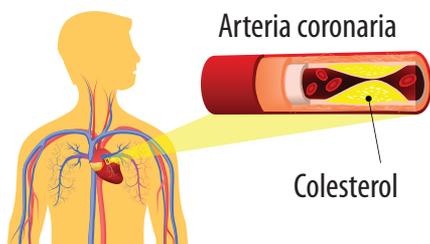
Enfermedad arterial periférica (*Peripheral Artery Disease, PAD*): Una enfermedad provocada por el estrechamiento de las arterias que abastecen sangre a los brazos y las piernas; esta enfermedad reduce el flujo sanguíneo hacia el corazón.

Enfermedad de la arteria carótida: Una enfermedad provocada por la acumulación de grasa y colesterol en las arterias que reduce el flujo sanguíneo y de oxígeno hacia el cerebro. Esto aumenta el riesgo de sufrir un derrame cerebral.

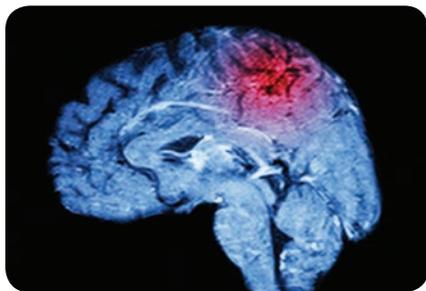
Arritmias: Ritmo cardiaco irregular provocado por un mal funcionamiento del sistema eléctrico del corazón. Es posible que el ritmo cardiaco se acelere o disminuya mucho.

Angina de pecho: Molestia, opresión o dolor en el pecho que se produce cuando el corazón no recibe suficiente sangre y oxígeno.

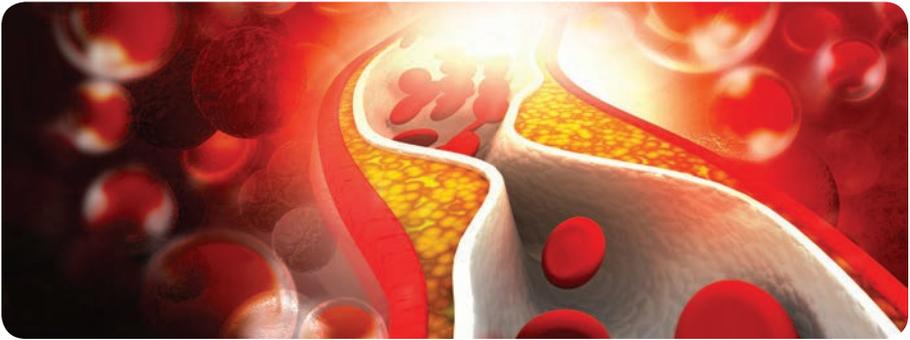
Ataque del corazón: Se produce cuando el flujo sanguíneo de una arteria coronaria que va al corazón está completamente bloqueado. Es posible que sienta “como si un elefante se sentara en su pecho”.



Derrame cerebral: Se produce cuando el flujo sanguíneo hacia el cerebro se bloquea debido a un coágulo de sangre o a una hemorragia. Los síntomas pueden variar según el área del cerebro afectada (y las partes del cuerpo que controla). Los síntomas pueden incluir parálisis facial, debilidad en los brazos y dificultad para hablar.



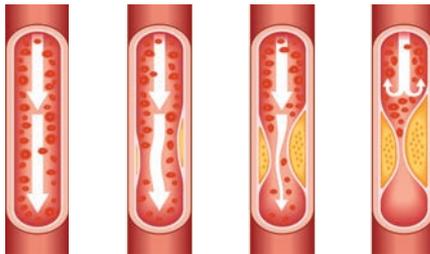
Cómo entender una enfermedad coronaria: *Colesterol alto*



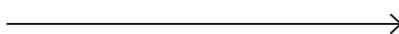
El **colesterol** es una sustancia cerosa producida por el cuerpo. También se encuentra en los alimentos, como la yema de los huevos, la carne, las aves, el pescado y los productos lácteos. El cuerpo necesita un poco de colesterol, pero el exceso es perjudicial.

La grasa adicional y el colesterol pueden acumularse; a esto se le llama **placa**. La placa se adhiere a las paredes de los vasos sanguíneos y puede acumularse con el tiempo. Esta acumulación hace que los vasos se estrechen y se endurezcan. Puede bloquear el flujo sanguíneo al corazón y aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias, dolor en el pecho y ataques del corazón.

Acumulación de placa



Sin acumulación



Mucha acumulación

Existen tres tipos de colesterol. Es importante que conozca sus niveles de cada tipo.

LDL, HDL y triglicéridos

- **LDL:** Significa lipoproteína de baja densidad (*low-density lipoprotein*); considérela la grasa “*mala*”. Hace que se acumule una capa cerosa en sus vasos sanguíneos. Sus niveles de LDL deben ser bajos.
- **HDL:** Significa lipoproteína de alta densidad (*high-density lipoprotein*); considérela la grasa “*buen*a”. Ayuda a evitar la acumulación del LDL. Sus niveles de HDL deben ser altos.
- **Triglicéridos:** Al igual que el LDL, tener triglicéridos altos puede ser peligroso para su salud. Su nivel de triglicéridos debe ser bajo.

Niveles de colesterol		
	Mis niveles actuales	Mis niveles meta, según mi médico
LDL		
HDL		
Triglicéridos		

¡Hay cosas que puede hacer desde ahora para prevenir enfermedades coronarias! Coma los alimentos correctos, haga ejercicio, mantenga un peso saludable, no fume o deje de fumar si lo hace, y no consuma mucho alcohol.

Consejos 
útiles

Cómo entender una enfermedad coronaria: Alta presión de la sangre

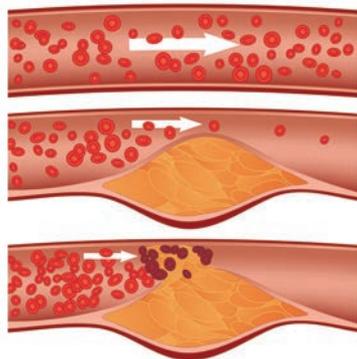
La **presión arterial** es el nivel de fuerza que la sangre ejerce sobre las paredes arteriales al moverse por el cuerpo. La presión arterial ideal debe ser menor de 120/80. Si su presión arterial es mayor de 140/90, es posible que tenga alta presión de la sangre.

Los siguientes factores pueden modificar su presión arterial:

1. la cantidad de sangre que su corazón bombea por minuto
2. la cantidad total de sangre que tiene su cuerpo
3. cualquier cosa que dificulte el flujo sanguíneo

La alta presión de la sangre debilita las paredes de los vasos con el tiempo. Esto puede ser un problema por lo siguiente:

1. Podría hacer que el vaso sobresalga, como una burbuja. La burbuja puede explotar y la sangre puede infiltrarse en los tejidos cercanos.
2. Las paredes débiles de los vasos tienen más probabilidades de romperse. La placa se acumula con más facilidad en las áreas donde hay roturas. Es posible que se forme un **coágulo**, una masa sólida de células sanguíneas y placa. Algunas piezas del coágulo pueden desprenderse y desplazarse hacia el corazón, los pulmones o el cerebro. Esto es muy peligroso y puede causar la muerte.



Consejos sobre la presión arterial:

- ✓ Tome los medicamentos según las indicaciones de su médico.
- ✓ Aliméntese de manera saludable y haga un plan de alimentación.
- ✓ Haga ejercicio con regularidad.
- ✓ Baje el exceso de peso.
- ✓ Disminuya el consumo de alcohol.
- ✓ Deje de fumar.



¿Sabe cuál es su presión arterial? Si no sabe, pregúntele a su médico en su próxima consulta. También puede revisar su presión arterial usted mismo con un manguito para tomar la presión arterial en una farmacia.

Mi presión arterial es _____

Mi médico me informó que mi presión arterial debe ser de _____

Cambios en el estilo de vida para cuidar mi corazón: *Coma correctamente*

Use el método MyPlate™ como guía para asegurarse de consumir una comida saludable y balanceada. Piense que su plato se divide en diferentes secciones. Una mitad es para frutas y verduras y la otra mitad es para proteínas y carbohidratos. Lo que toma para acompañar la comida también cuenta. Evite las bebidas endulzadas o dietéticas. Las mejores opciones incluyen agua, té sin azúcar o leche descremada. Limite el consumo de jugos de fruta.

Arme un MyPlate™ saludable

Piense que su plato se divide en 4 secciones iguales.

1. Llene 1 sección (1/4) de su plato con verduras.
2. Llene 1 sección (1/4) de su plato con fruta fresca. (El jugo de frutas no reemplaza a la fruta).
3. Llene 1 sección (1/4) de su plato con proteínas magras, como pescado, pollo o pavo.
4. Llene 1 sección (1/4) de su plato con alimentos con carbohidratos. Elija granos enteros para llenar esta sección.
5. Tome agua o una taza de leche descremada o de leche no láctea sin azúcar, como la leche de soya o de almendras, con la comida en lugar de una bebida “dietética” o endulzada.



Mi plan de alimentación

Usaré el método MyPlate™ para planificar mis comidas.

Mi plato consistirá de:

Carbohidratos (1/4 de mi plato): _____

Proteínas (1/4 de mi plato): _____

Verduras (1/4 de mi plato): _____

Frutas (1/4 de mi plato): _____

Bebida: _____



Consejos para preparar alimentos saludables para el corazón



Agregue hierbas a los platos para darles sabor.



Use vinagre o jugo cítrico para realzar los sabores.



Agregue pimientos picantes para sazonar.



Elabore sus comidas con aceites vegetales líquidos o aerosoles para cocinar sin grasa.



Prepare aderezos con aceite de canola, aceite de maíz o aceite de oliva.



Evite consumir aceite de coco, aceite de palma, aceite de girasol, mantequilla y manteca.



Use una sartén grande y caldo de verduras para cocinar las verduras, las aves o los mariscos. Evite la salsa teriyaki y la salsa de soya con alto contenido de sal.



Coloque una rejilla en la sartén para que la carne de res o de ave no se cocine en su propia grasa.



Hornee los alimentos en utensilios de cocina cubiertos con un poco de líquido.



Hierva el pollo o el pescado a fuego lento. A esto se le llama escalfar.



Use aceite vegetal antiadherente para dorar o saltar los alimentos.



Cocine las verduras al vapor dentro de una canasta o hiérvalas a fuego lento.

Consejos útiles



Los alimentos con alto contenido de fibra, como los granos enteros, las frutas y las verduras pueden ayudar a disminuir el LDL.



Los aguacates ayudan a aumentar el HDL y reducir el LDL.



Los frutos secos ayudan a disminuir el colesterol de la sangre y a mantener los vasos sanguíneos saludables.



El pescado horneado o asado tiene alto contenido de ácidos grasos omega 3 que ayudan a aumentar el HDL.



La avena y el salvado de avena ayudan a disminuir el LDL.



El chocolate amargo o semiamargo en pequeñas cantidades puede aumentar el HDL.



De acuerdo a investigaciones recientes, el ajo podría ayudar a disminuir el LDL.



El aceite de oliva ayuda a aumentar el HDL y a disminuir el LDL.



Las verduras de hojas verdes, como la espinaca, pueden ayudar a evitar que el colesterol bloquee las arterias.

Reduzca el consumo de sal

El exceso de sal en la comida puede provocar retención (acumulación) de líquido en el cuerpo. Esto puede dañar el corazón, los riñones y los vasos sanguíneos.

Las personas que tienen alta presión de la sangre u otros problemas de corazón deben reducir la ingesta de sal. Los alimentos enlatados, empaquetados o congelados pueden tener mucha sal. La siguiente guía le ayudará a usar menos sal:

Desayuno



Opciones saludables para el corazón

Fruta fresca
Yogur griego
Pan integral
Cereal caliente

Opciones menos saludables

Tocino
Salchicha
Panqueques
Mezclas para panecillos

Almuerzo



Pescado
Frijoles secos
Aceite y vinagre

Fiambres
Queso
Aderezos embotellados

Cena



Pollo sin piel
Carnes magras
Verduras al vapor

Cerdo
Carnes grasosas
Alimentos fritos

Refrigerios



Palomitas de maíz sin sal
Frutas frescas

Papas fritas con sal
Tartas
Galletas
Donas

Otros consejos para reducir el consumo de sal

A continuación encontrará más consejos para reducir el consumo de sal y hacer que sus comidas sean saludables para el corazón.

- No coloque el salero en la mesa; así evitará agregarle sal a la comida.
- Elija alimentos cuyas etiquetas digan “bajo en sodio”, “sin sal agregada” o “reducido en sodio”.
- Coloque las verduras y los frijoles enlatados en un colador y enjuáguelos con agua para reducir la cantidad de sodio.
- Compre artículos congelados sin condimentar y agregue su propio aderezo con bajo contenido de sal. Por ejemplo, compre pechugas de pollo naturales y condiméntelas con lima y cilantro.
- Evite las salsas en frascos. Elabore su propia salsa con verduras frescas. Por ejemplo, saltee tomates frescos con ajo y cebolla y agréguelos a la pasta.
- ¡Prepare su propio aderezo con bajo contenido de sal para untarlo en sus sándwiches! Por ejemplo, pruebe a usar $\frac{1}{4}$ de aguacate para obtener la cremosidad de la mayonesa.
- Hay diferentes hierbas y especias para sazonar sus comidas. En lugar de sal, pruebe una hierba o especia nueva en sus comidas cada semana.

Sus papilas gustativas necesitan tiempo para acostumbrarse a las comidas con menos sal. Es normal. Diviértase y sea creativo en la cocina. Piense en sus propias maneras de “aderezar” sus comidas sin añadir sal.

Cambios en el estilo de vida para cuidar mi corazón: *Manténgase activo*



Mantenerse activo es otra excelente manera de ayudar a reducir la presión arterial y el colesterol y mantener un peso saludable. Le ayuda a mantenerse fuerte, reduce el hambre y, lo mejor de todo, ¡le ayuda a sentirse bien!

La actividad física regular es importante para tener un corazón sano.

Hable siempre con su médico primero y pídale ayuda para hacer un plan de ejercicio que sea adecuado para usted. Empiece lentamente y aumente gradualmente.

Haga ejercicio regularmente, pero no se preocupe si se salta un día. Para la salud del corazón, intente hacer de 30 a 40 minutos de actividad aeróbica de moderada a intensa, de tres a cuatro veces por semana.

**Consejos
útiles**



¿Qué puedo hacer para estar más activo?

Encierre en un círculo las actividades que más disfruta. Lo ideal es hacer al menos una actividad de cada columna.

Ejercicio aeróbico



Nadar



Bailar o practicar zumba



Caminar

Fortalecimiento



Usar bandas de resistencia



Cuidar el jardín



Pesas libres

Estiramiento



Yoga



Estiramiento simple



Tai chi

¿Cuántas veces a la semana realizaré estas actividades? _____

¿Durante cuántos minutos cada vez? _____

- Combine o divida el tiempo de ejercicio, por ejemplo, 10 minutos, tres veces al día.
- Haga estiramiento y calentamiento antes de empezar y haga un ejercicio de enfriamiento al terminar. Esto ayudará a que su corazón pase lentamente del descanso a la actividad y luego al descanso nuevamente, y ayudará a prevenir calambres musculares.
- Ahorre una pequeña cantidad de dinero por cada rutina de ejercicio. Al término del mes, dese una recompensa.

**Consejos
útiles**



Cambios en el estilo de vida para cuidar mi corazón: *Reduzca el consumo de alcohol*



El consumo excesivo de alcohol durante un periodo largo puede aumentar su riesgo de desarrollar enfermedades coronarias. El consumo excesivo de alcohol puede dañar su cerebro, hígado, corazón y otros órganos.

Tomar demasiado alcohol no es bueno para usted. Puede causar:

- enfermedad hepática
- cáncer de boca y garganta
- cáncer de hígado
- alta presión de la sangre

Los riesgos del consumo excesivo de alcohol

El consumo excesivo de alcohol puede producir lo siguiente:

- Aumento de la presión arterial. La alta presión de la sangre es un factor de riesgo para sufrir ataques del corazón y derrames cerebrales.
- Aumento de peso, que también puede aumentar su presión arterial.
- Debilitamiento de músculo cardíaco, lo cual significa que el corazón no puede bombear la sangre correctamente. Esto se le llama **miocardiopatía** y puede provocar una muerte temprana.
- Agrandamiento del corazón.
- Ritmo cardíaco irregular, lo cual hará que se sienta sin aliento.

Obtenga ayuda

Si tiene dificultades para dejar de tomar alcohol o necesita ayuda para reducir el consumo excesivo de alcohol, a continuación encontrará una lista de recursos que pueden ayudarle:

Consejos 
útiles

Alcohólicos Anónimos (AA)

aa.org

Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (*Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA*)

findtreatment.samhsa.gov

1.800.662.4357

Grupos de Familia Al-Anon

al-anon.alateen.org

Cambios en el estilo de vida para cuidar mi corazón:

Evite el tabaco

Fumar es adictivo. Esto significa que su cuerpo empieza a desearlo y necesitarlo. La adicción es una razón por la que dejar de fumar es tan difícil. Es posible que necesite medicamentos para lograrlo. Hable con su médico sobre el medicamento adecuado para usted. Ya sea que elija usar un parche, aerosol nasal o goma de mascar, debe usarlo exactamente como le indique su médico.

El tabaquismo puede:

- aumentar la presión arterial y el ritmo cardíaco
- estrechar y endurecer las paredes arteriales
- hacer que su corazón trabaje más
- aumentar el riesgo de desarrollar coágulos y de sufrir un ataque del corazón

Pasan cosas buenas cuando deja de fumar. Usted:

- ✓ Se sentirá mejor.
- ✓ Respirará con más facilidad.
- ✓ Tendrá dientes más blancos y una boca más sana.
- ✓ Podrá sentir mejor el gusto y el aroma de la comida.
- ✓ No expondrá a sus hijos o nietos al humo de segunda mano.
- ✓ ¡Ahorrará dinero!

Planificaré mi día para dejar de fumar de la siguiente manera:

- Tiraré todos mis cigarrillos.
- Me haré una limpieza de dientes.
- Limpiaré mi ropa, casa y automóvil.
- Les contaré a mis amigos y familia que voy a dejar de fumar.
- Me inscribiré en un programa para dejar de fumar.

Plan de acción para vivir sin fumar

El primer paso para vivir sin fumar es tomarse tiempo para pensar por qué quiere dejar de fumar. Sea tan específico como pueda.

BUENO: Quiero dejar de fumar por mi salud.

MEJOR: Quiero dejar de fumar para poder jugar con mis hijos en el parque.

Mis razones para dejar de fumar:

1. _____
2. _____

Tenga un plan

La clave para dejar de fumar es tener un plan. Establezca una fecha para dejar de fumar. Elija un día que tenga un significado para usted.

Mi fecha para dejar de fumar: _____

Si necesita ayuda para dejar de fumar, a continuación encontrará una lista de recursos que pueden ayudarle:



L.A. Quits
laquits.com

Línea de Ayuda para Fumadores de California
1.800.NO.BUTTS
quitnet.meyouhealth.com
tobaccofreeca.com

American Lung Association of California
213.384.5864
lungusa.org/california

Nicotine Anonymous del Sur de California
scina2012.squarespace.com

Cómo manejar los medicamentos



Además de los cambios en el estilo de vida, es posible que su médico le recete medicamentos. Cuando se trata de medicamentos, es importante llevar un registro.

- Haga una lista de todos los medicamentos que toma (recetados y de venta libre). Lleve esta lista en su bolsa o billetera.
- Haga una segunda lista de todos los medicamentos a los que sea alérgico.
- Dígale a su médico cómo toma sus medicamentos.
- Tome los medicamentos exactamente como se los recetaron. No se salte ninguna dosis. Si se le olvida una dosis, no la duplique.
- Sepa los nombres de los medicamentos que toma, para qué sirven, la dosis y con qué frecuencia los toma.
- Pregunte si debe evitar algunos alimentos, bebidas, vitaminas o suplementos a base de hierbas mientras toma los medicamentos.
- Asegúrese de preguntarle a su médico las cosas que no entiende.
- Use un pastillero para que le sea más fácil recordar que debe tomar sus medicamentos.
- No deje de tomar sus medicamentos, incluso si se siente mejor, hasta que haya hablado con el médico.
- Pídale a su médico un suministro de 90 días de sus medicamentos.
- Avise a su médico si los medicamentos le producen algún efecto secundario.
- Asegúrese de que un amigo o familiar sepa qué medicamentos toma en caso de que usted necesite ayuda.



Hable con su médico sobre su corazón

Pregúntele a su médico cuáles son sus niveles de colesterol (LDL, HDL, triglicéridos) y si están dentro de los niveles normales. Si no lo están, pregúntele a su médico qué puede hacer.

- Hable con su médico sobre los tipos de alimentos saludables que debe incluir en su plan de alimentación.
- Analice un plan de ejercicio que sea adecuado para usted y cómo puede realizarlo.
- Averigüe si tiene un peso saludable.
- Solicite que le midan la presión arterial en cada consulta médica.
- Pregúntele a su médico cuál debe ser su rango normal de presión arterial.
- Hable con su médico sobre los medicamentos que toma, por ejemplo, cuándo, cómo y por qué toma cada medicamento.
- Hable con su médico sobre sus hábitos de consumo de alcohol y tabaco.
- Llame a su médico si tiene preguntas o necesita ayuda. Recuerde que su médico está a cargo de su equipo de cuidado del corazón.

Cómo manejar los medicamentos



Medicamentos para el colesterol



Los medicamentos para el colesterol disminuyen el nivel de colesterol en el cuerpo. Algunos medicamentos disminuirán el LDL y otros aumentarán el HDL.

Por lo general, los medicamentos para el colesterol tardan de cuatro a seis semanas en hacer efecto. Estos medicamentos reducen el riesgo de sufrir ataques del corazón y derrames cerebrales, y de desarrollar enfermedades coronarias.

Es mejor tomar estos medicamentos en la noche, ya que el cuerpo produce más colesterol en la noche que durante el día.



Medicamentos para la presión arterial



La alta presión de la sangre también se conoce generalmente como la “asesina silenciosa” porque muchas personas la tienen pero no lo saben. Algunas personas no se sienten enfermas al principio. Si las personas con alta presión de la sangre no se tratan, pueden enfermarse gravemente o incluso morir.

Existen muchos tipos diferentes de medicamentos para la presión arterial. Cada uno funciona de manera diferente. Es vital que tome sus medicamentos para la presión arterial todos los días, como su médico le indique. No deje de tomar los medicamentos hasta que su médico le diga que puede hacerlo.

Use este cuadro para enumerar sus medicamentos y cuándo debe tomarlos.

¿Cuándo tomo este medicamento?	Nombre del Medicamento	¿Cuánto debo tomar?
 <p>Mañana</p>		
 <p>Tarde</p>		
 <p>Noche</p>		
 <p>Solo cuando lo necesito</p>		

Consejos útiles



Lleve sus medicamentos a cada consulta. Sus medicamentos pueden cambiar con el tiempo.



Exámenes y pruebas importantes

Use este cuadro para saber cuándo debe realizarse sus pruebas y exámenes. Consulte siempre a su médico para saber con qué frecuencia debe realizarse estos exámenes y pruebas.

Prueba	Con qué frecuencia
Presión arterial	En cada consulta médica
Colesterol	Según indique el médico
Prueba de orina	Según indique el médico
Peso	En cada consulta médica
Vacuna contra la gripe	Cada año
Vacuna antineumocócica	Según indique el médico
Si tiene diabetes	
Prueba HbA1c	Según indique el médico
Prueba del nivel de glucosa	Según indique el médico
Proteína C reactiva	Según indique el médico
Prueba de A1c	Cada 3 meses si la A1c es mayor de 7; cada 6 meses si la A1c es menor de 7
Examen de pupila dilatada	Cada año
Prueba renal	Cada año
Examen de los pies	Una vez al año con el médico; autoexamen diario en casa



También se recomienda que hable con su médico sobre:

(marque las opciones sobre lo que quiere hablar con su médico)

- Abuso y violencia
 - Directivas anticipadas
 - Uso de la aspirina
 - Asma
 - Control de la vejiga
 - Salud bucal
 - Depresión
 - Diabetes
 - Inquietudes relacionadas con las drogas y el alcohol
 - Prevención de caídas
 - Planificación familiar/control de la natalidad
 - Cómo dejar de fumar
 - Sus medicamentos
 - Inquietudes relacionadas con la salud mental (pérdida o cambios en la memoria)
 - Nutrición
 - Control del dolor
 - La posibilidad de tener un hijo
 - Planificación de la atención médica a largo plazo
 - Salud prenatal (para mujeres embarazadas)
 - Actividad física/ejercicio
 - Seguridad
 - Enfermedades de transmisión sexual y VIH
 - Inquietudes relacionadas con el peso
 - Cualquier otra inquietud
-



Si tiene preguntas o desea hablar con un enfermero sobre las enfermedades coronarias, llame a la Línea de Recursos sobre el Corazón al **1.855.707.7852** (teléfonos de texto [TTY/TDD] 711). También puede llamar a la Línea de Enfermería las 24 horas del día para obtener consejos sobre la atención médica, sin costo, al **1.800.249.3619** (teléfonos de texto [TTY/TDD] 711), los 7 días de la semana.

Hoja de registro para un corazón sano

Llévela con usted cuando consulte a su médico. Pídale a su médico que le ayude a escribir sus metas personales y cualquier información proporcionada durante su consulta.

Prueba	Con qué frecuencia	Meta	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
Presión arterial	Cada consulta					
Colesterol total	Dos veces al año	Menos de 200 mg/dL				
Triglicéridos		Menos de 150 mg/dL				
LDL		Menos de 100 mg/dL				
HDL		Menos de 30 mg/dL				
Si tiene diabetes						
Prueba HbA1C	Cada tres meses (si tiene diabetes)					
Prueba del nivel de glucosa	Según indique el médico					
Prueba de proteína C reactiva	Según indique el médico					

Pídale a su médico que revise los medicamentos que usted toma en cada consulta y registre los cambios que se hagan a su receta médica.

Fecha	Medicamento para la presión arterial	Medicamento para el colesterol	Medicamento para la diabetes

Pregúntele a su médico cuál debe ser su peso meta saludable en cada consulta.

Fecha	Peso actual	Peso meta	Acción requerida

Asegúrese de que su médico le administre estas vacunas para ayudar a mantener su corazón sano.

Vacunas	Con qué frecuencia	Fecha	Fecha	Fecha
Vacuna contra la gripe	Cada año			
Neumonía	Según indique el médico			



Mi plan de acción

Ahora que sabe más sobre cómo controlar las enfermedades coronarias, piense en qué le gustaría hacer para cuidar de sí mismo de una mejor manera.

¿Qué puedo mejorar?

	¿Qué estoy haciendo para sentirme así?	¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?
 Me siento BIEN		
 NO me siento bien		
 Me siento MUY MAL		

¿Qué tan seguro está de que alcanzará su meta?

Encierre en un círculo el número que aparece a continuación. Debe ser 7 o más.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1= para nada seguro

10= completamente seguro



Mi plan de acción:

	Actividad	Cuánto tiempo	Cuándo	Cuántos días								
				D	L	Ma	Mi	J	V	S		
Ejemplo	Voy a...	Caminar	30 minutos	Después de la cena		✓		✓		✓		
Meta 1	Voy a...											
	Voy a...											
Meta 2	Voy a...											
	Voy a...											
Meta 3	Voy a...											
	Voy a...											
Meta 4	Voy a...											
	Voy a...											

Consejo útil: ¿Sabía que como miembro de L.A. Care puede recibir ayuda para controlar la salud de su corazón, personalmente o por teléfono? Llame a nuestro Departamento de Educación de la Salud (*Health Education Department*) al **1.855.856.6943** (teléfonos de texto [TTY/TDD] 711).



Recursos importantes



Su médico

Su médico siempre está a su disposición. Programe y asista a las citas con su médico. Tenga el número de teléfono de su médico a la mano.

El nombre de mi médico es: _____

Número de teléfono: _____

Línea de Recursos de L.A. Cares About Your Heart®

Para hablar con un enfermero sobre su corazón, llame a la Línea de Recursos de L.A. Cares About Your Heart® al **1.855.707.7852** (teléfonos de texto [TTY/TTD] **711**).

Talleres gratuitos sobre la salud

Health In Motion™ de L.A. Care ofrece talleres gratuitos sobre la salud cerca de usted. ¡Haga nuevos amigos y aprenda sobre su corazón de una manera divertida! Llame al **1.855.856.6943** (teléfonos de texto [TTY/TDD] **711**).

Línea de Enfermería de L.A. Care

Llame a la Línea de Enfermería de L.A. Care si tiene alguna pregunta general sobre la salud, para que usted y su familia se mantengan saludables. Puede llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al **1.800.249.3619** (teléfonos de texto [TTY/TDD] **711**).

Centros de Recursos Familiares de L.A. Care

Llame o visite uno de los Centros de Recursos Familiares de L.A. Care si tiene preguntas sobre su membresía de L.A. Care o si desea obtener información sobre las clases gratuitas sobre salud y ejercicio.

Boyle Heights

1.213.294.2840

The Wellness Center

en el antiguo Hospital General

1200 North State St., Ste. 1069

Los Angeles, CA 90033

Lynwood

1.310.661.3000

Plaza Mexico

3180 E. Imperial Highway

Lynwood, CA 90262

Inglewood

1.310.330.3130

Esquina de Century y Crenshaw

3111 W. Century Blvd, Ste. 100

Inglewood, CA 90303

Pacoima

1.213.438.5497

San Fernando Rd. y Van Nuys Blvd.

en el Zocalito

10807 San Fernando Rd.

Pacoima, CA 91331

Si desea arreglos específicos para personas con necesidades especiales, llame al **1.888.439.5123** o, para usar teléfonos de texto [TTY/TTD], al **711**.



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Línea de Recursos de L.A. Cares About Your Heart®

1.855.707.7852

(teléfonos de texto [TTY/TDD] **711**)

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 4 p. m.