

## **Insuficiencia cardíaca congestiva (CHF)**

Simply Healthcare Plans, Inc. tiene un programa de administración del cuidado para los casos de insuficiencia cardíaca congestiva (CHF). Este programa lo ayudará a conocer y controlar mejor la CHF. Podemos ayudarlo a establecer metas de salud y a crear un plan de cuidado que se adapte a su estilo de vida. No es necesario que se inscriba en el programa. Está inscrito como afiliado de Simply.

### **Aprender a vivir con CHF**

Puede ser atemorizante saber que usted o un ser querido tiene insuficiencia cardíaca. No significa que el corazón haya dejado de latir. La CHF es un problema de salud crónico. Su corazón no puede bombear tan fuerte como debería. En la mayoría de los casos, la CHF se puede tratar.

Como representantes de Simply queremos que sepa que puede tomar el control de la CHF. Puede tomar medidas útiles para controlar su afección y disfrutar la vida. Estos sencillos pasos pueden hacer una gran diferencia:

- Tomar sus medicamentos
- Alimentarse de manera saludable
- Hacer ejercicio

Mantendremos informado a su doctor. Le comunicaremos su afección y los servicios que ofrecemos. Su administrador de casos puede informarle cómo controlar mejor la CHF.

### **Cosas que debe saber:**

Cuando padece CHF, su corazón no bombea suficiente sangre por su cuerpo. Esto tiene efectos secundarios, como los siguientes:

- El cuerpo retiene sal y agua. El cuerpo comienza a acumular líquido. Esto provoca inflamación en los pies, las piernas y los pulmones.
- Puede tener síntomas como debilidad, cansancio y falta de aire.

El tratamiento puede enlentecer la enfermedad y ayudar a que se sienta mejor.

### **Consejos para controlar la CHF:**

- Controle su peso y fluido extracorporal (denominado edema).
  1. Pésese todos los días a la misma hora con el mismo tipo de ropa.

2. Si ha aumentado de peso en poco tiempo, llame a su doctor inmediatamente. Su doctor le dirá cuándo llamar, según la cantidad de peso aumentado y la velocidad con la que aumentó de peso.
  3. Haga una lista diaria de su peso.
- Aprenda a reconocer los síntomas que indican que la CHF está empeorando. Algunos de los síntomas que puede tener son los siguientes:
    - Aumento de peso rápido
    - Dificultad para respirar
    - Inflamación en las piernas y los pies, y en otras partes del cuerpo
    - Tos o sibilancia
    - Sensación de saciedad o malestar estomacal
  - Su doctor puede pedirle que se mida la presión arterial en casa. Su doctor o un enfermero puede enseñarle a tomarse correctamente la presión arterial.
  - Trabaje con su administrador de casos para aprender acerca del control en el hogar.
  - Aprenda el significado de los valores de la presión arterial.
    1. Los valores de la presión arterial tienen dos números.
    2. El número superior es la presión sistólica, el 120 en 120/80. Mide la presión cuando el corazón está bombeando.
    3. El número inferior es la presión diastólica, el 80 en 120/80. Mide la presión cuando el corazón está en reposo.
  - Los adultos saludables tienen una presión arterial de 120/80 o menos.
  - La hipertensión o la presión arterial alta es de 140/90 o mayor.
  - Hable con su doctor sobre cuándo debe llamarlo y cuándo debe ir al hospital según sus valores de presión arterial y otros datos.

### **Cómo tomar su medicación para la CHF:**

- Es posible que deba tomar medicamentos que bajen la presión arterial o que ayuden a que su corazón lata mejor. Los medicamentos se recetan de forma diferente según cada persona. Su doctor trabajará con usted para encontrar los medicamentos adecuados.
- Si no toma sus medicamentos de la forma en que lo indica su doctor, pueden perder la eficacia. Es mejor tomar sus medicamentos aproximadamente a la misma hora todos los días.
- No tome medicamentos de venta libre, como medicamentos para el resfrío y suplementos a base de hierbas, sin consultarlo con su doctor. Pueden evitar que los medicamentos para la CHF actúen como corresponde.
- Consulte con su doctor si cree que tiene efectos secundarios por su medicamento.
- Podemos informarle cómo tomar sus medicamentos correctamente.
- Podemos ayudarlo a comprender cómo funcionan sus medicamentos.

### **Formas en las que puede mejorar o controlar la CHF:**

- Deje de fumar. Esto puede ser un gran avance para controlar la CHF. Tenemos programas para ayudarlo a dejar de fumar, y también hay medicamentos que tienen el mismo propósito.
- Establezca objetivos a corto y largo plazo. Podemos ayudarlo a hacer cambios saludables graduales para mejorar la CHF.
- Adelgace si tiene sobrepeso. Incluso unas pocas libras pueden marcar la diferencia. Podemos ayudarlo a cambiar su alimentación para que se adapte a su vida.
- Consulte con su doctor acerca de la cantidad de sal o sodio que debe tener su dieta.
- Colóquese una vacuna contra la influenza todos los años. Pregúntele a su doctor si también debería colocarse la vacuna contra la neumonía.
- Limite el consumo de alcohol. Pregúntele al doctor cuánto alcohol puede tomar, si es que puede tomar.

### **Apoyo para ayudarlo a controlar la CHF:**

- Podemos ayudarlo a hablar con su familia o cuidador acerca de la CHF.
- Podemos asistirlo cuando decida buscar programas y recursos comunitarios en su zona.
- Consejos para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su visita:
  1. Haga todas las preguntas que tenga sobre la CHF. Puede anotarlas y llevarlas a la visita.
  2. Siga los consejos de su doctor. Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquelas a su doctor.
  3. Asegúrese de que su doctor sepa qué medicamentos está tomando.

### **Exámenes de detección importantes:**

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de cuidados preventivos, tales como chequeos de bienestar, mamografías y examen de Papanicolaou

### **Otra información útil**

- [Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU.](#)
- [Medline Plus](#)
- [Asociación Americana del Corazón \(American Heart Association\)](#)

- [Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre \(National Heart, Lung & Blood Institute\)](#)

Fuentes:

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

¿Qué es la aterosclerosis?

[nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/atherosclerosis](http://nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/atherosclerosis), se accedió el 8 de noviembre de 2013.

Asociación Americana del Corazón

[heart.org/HEARTORG](http://heart.org/HEARTORG)

Publicación: Guía para bajar la presión arterial

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

[https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp\\_low.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp_low.pdf), se accedió el 8 de noviembre de 2013.

Healthfinder.gov

Tome los medicamentos de forma segura

[healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely](http://healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely), se accedió el 8 de noviembre de 2013.

Simply Healthcare Plans, Inc. follows Federal civil rights laws. We don't discriminate against people because of their:

- Race
- National origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex or gender identity

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 1-844-406-2396 for Florida Medicaid, 1-877-440-3738 for Long-Term Care or TTY 711 to get this for free in other languages or formats.

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-406-2396 para Florida Medicaid, 1-877-440-3738 para Long-Term Care o TTY 711 para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 1-844-406-2396 pou Florida Medicaid, 1-877-440-3738 pou Long-Term Care oswa TTY 711 pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.

Vous avez besoin d'aide pour vos soins de santé, pour communiquer avec nous ou pour lire les documents que nous vous envoyons ? Appelez-nous à notre numéro gratuit 1-844-406-2396 pour Florida Medicaid, 1-877-440-3738 pour Long-Term Care ou TTY 711 afin d'obtenir ceci gratuitement dans d'autres langues ou formats.

Ha bisogno di supporto con l'assistenza sanitaria, per parlare con noi oppure leggere ciò che le abbiamo inviato? Ci contatti al numero gratuito 1-844-406-2396 per Florida Medicaid, 1-877-440-3738 per Long-Term Care o TTY 711 per ottenere supporto senza costi aggiuntivi in altre lingue o formati.

Вам нужна помощь с медицинским обслуживанием, консультацией или материалами, которые мы вам прислали? Позвоните нам по бесплатному номеру 1-844-406-2396 в случае Florida Medicaid, 1-877-440-3738 в случае Long-Term Care или TTY 711 чтобы получить эти материалы на другом языке или в другом формате.