

THE HEALTHMAP HERALD

VERANO 2025

Rincón de Navegación de Cuidados

Nuestro equipo de Navegación de Cuidados está aquí para ayudarle.

El equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap incluye enfermeros registrados, dietistas registrados, trabajadores sociales, especialistas en salud mental, farmacéuticos y otros especialistas que pueden ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud.

Nuestro equipo de Navegación de Cuidados puede ayudarle con lo siguiente:

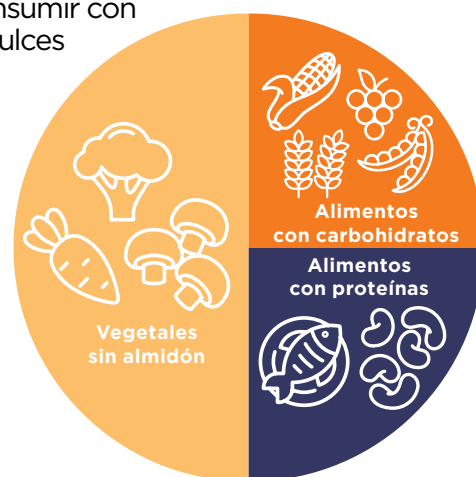
- Asistirle a manejar sus condiciones de salud, medicamentos, nutrición y más.
- Comprender y seguir las instrucciones de su médico.
- Comunicarse con su médico para programar sus citas.
- Ponerle en contacto con servicios comunitarios que pueden ayudarle con la transportación, las comidas, problemas financieros y más.
- Proporcionar referidos a profesionales de salud mental.

Llame a Healthmap al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** si desea hablar con un integrante de nuestro equipo de Navegación de Cuidados y obtener más información sobre el programa. Los pacientes deben cumplir con los requisitos de elegibilidad del programa para acceder a los servicios de Healthmap.

Alimentarse bien y hacer ejercicio son importantes para todos. Un estilo de vida saludable puede ser especialmente beneficioso para las personas que padecen condiciones crónicas como insuficiencia renal, diabetes, presión arterial alta u otras. En esta edición de *The Healthmap Herald*, nos centramos en la dieta mediterránea y ofrecemos consejos para realizar cambios saludables en los alimentos que se consumen. También repasamos la importancia de mantenerse activo y sugerimos formas sencillas de integrar el ejercicio en su rutina diaria. Pequeños pasos pueden generar grandes mejoras en su bienestar. Consulte siempre con su médico qué opciones de dieta y ejercicio son adecuados para usted.

La dieta mediterránea

El estilo de alimentación mediterráneo se centra en alimentos bajos en grasas y, en su mayoría, de origen vegetal. Se ha demostrado que este patrón alimentario ayuda a perder peso y reduce el riesgo de padecer algunas enfermedades crónicas como la presión arterial alta. Las opciones bajas en grasa que encajan en este estilo de alimentación incluyen verduras, frutas, cereales integrales, frutos secos, semillas, frijoles, lentejas y guisantes. El aceite de oliva es la principal fuente de grasa saludable; sin embargo, otras fuentes son el aguacate, las nueces, las aceitunas y las semillas. Las principales fuentes de proteínas son los frijoles, los guisantes, las lentejas, las nueces y los mariscos. Se deben consumir con menos frecuencia los dulces y productos de origen animal. En la imagen a continuación, se muestra cómo crear un plato con alimentos saludables.



Para empezar a seguir el estilo de alimentación mediterráneo, intente hacer estos cambios saludables en los alimentos que consume:

- Utilice aceites que estén líquidos a temperatura ambiente en lugar de mantequilla y margarina.
- Reemplace la mayonesa con aguacate o yogur natural sin endulzar y bajo en grasas.
- Utilice hierbas y especias en lugar de sal.
- Reemplace las bebidas azucaradas por agua u opciones bajas en calorías.
- Elija refrigerios saludables, como vegetales con humus o una fruta con un puñado de nueces o semillas.
- Elija proteínas magras, como frijoles, pollo, pavo, mariscos y pescados, con más frecuencia que la carne roja, la carne de cerdo y las carnes procesadas.
- Escoja productos lácteos bajos en grasas en lugar de productos lácteos enteros.
- Coma frutas como postre.

Para obtener más información sobre el estilo de alimentación mediterráneo, consulte la guía de Healthmap en el siguiente enlace.

Descargue la guía de alimentación mediterránea de Healthmap.



Rincón del riñón

Consejos para una mejor salud renal

Consejo para la salud de los riñones: mantenga controlada la glucosa en la sangre.

Si la glucosa en la sangre se mantiene alta durante mucho tiempo, puede dañar los riñones. Esto puede provocar una enfermedad renal crónica o empeorar los problemas renales existentes. Comer de forma equilibrada, mantenerse activo y tomar los medicamentos según lo recetado pueden contribuir en gran medida a mantener el nivel de glucosa en la sangre dentro de los límites saludables. Si tiene diabetes o prediabetes, hable con el médico para restablecer un objetivo para los niveles de glucosa (azúcar) en sangre. Haga clic en el siguiente enlace para descargar una hoja útil de registro de glucosa en sangre.

Descargue la hoja de registro de glucosa en sangre de Healthmap.

¿Por qué necesito mantener mis riñones saludables?

Los riñones ayudan a eliminar el exceso de agua y los desechos del cuerpo, lo que es importante para mantener el cuerpo saludable y en equilibrio. En algunas personas, es posible que los riñones no puedan filtrar el agua y los desechos tan bien como deberían. Si los riñones no funcionan bien durante mucho tiempo, se puede diagnosticar a la persona con enfermedad renal crónica (ERC). La ERC puede empeorar con el tiempo, por lo que es importante que las personas con ERC conozcan su afección y controlen su salud. Las personas con enfermedad renal muy avanzada que llegan a desarrollar insuficiencia renal tienen opciones para reemplazar la función de los riñones de filtrar el agua y los desechos del cuerpo. Esas opciones incluyen un trasplante de riñón, diálisis en el hogar de la persona o diálisis en una clínica. Aunque hay mucho que aprender sobre estas diferentes opciones, iHealthmap está aquí para ayudar! Puede visitar healthmapsolutions.com/patient-resources para obtener más información sobre cómo controlar la salud renal. Los pacientes del programa de Healthmap pueden llamar al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** para hablar con un personal de enfermería registrado.

Rincón cardíaco

Consejos para mejorar la salud del corazón

Consejo para la salud del corazón: duerma lo suficiente.

Dormir lo suficiente es importante para la salud en general. La falta de sueño puede aumentar el riesgo de padecer presión arterial alta, enfermedades cardíacas u otras condiciones. Intente dormir entre 7 y 9 horas todas las noches para sentirse mejor y mantenerse sano. Si tiene problemas para dormir, coménteselo a su médico en la próxima visita.

¿Por qué necesito mantener mi corazón sano?

La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte en los Estados Unidos, pero existen medidas que puede tomar para prevenirla. Al trabajar con su médico para controlar la salud de su corazón y realizar cambios en su estilo de vida, como comer bien y hacer ejercicio, puede ayudar a que su corazón (y su cuerpo) se mantengan saludables por más tiempo.

Fuentes

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos. (20 de diciembre de 2023). *Adult Activity: An Overview*. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html>

National Heart, Lung, and Blood Institute. (2024, January) *Take Action for Your Heart: Get Started*. <https://www.nhlbi.nih.gov/resources/take-action-your-heart-get-started-fact-sheet>

National Kidney Foundation. (2025). *Diabetes and Kidney Disease (Stages 1-4)*. <https://www.kidney.org/kidney-topics/diabetes-and-kidney-disease-stages-1-4>

Pérez-Torres, A., Caverni-Muñoz, A., & González García, E. (2022). Alimentación mediterránea y enfermedad renal crónica (ERC): un enfoque práctico. *Nutrients*, 15(1), 97. <https://doi.org/10.3390/nu15010097>



Ejercicio fácil

Practicar ejercicio con regularidad ayuda a controlar el peso y la presión arterial. Si tiene prediabetes o diabetes, también puede ayudarle a controlar el nivel de glucosa en la sangre. En algunos casos, también puede retrasar el avance de la enfermedad cardíaca o renal. Además de mantener su cuerpo saludable, hacer ejercicio puede ayudarle a sentirse mejor en general, tanto a nivel mental como físico.

Comenzar a hacer ejercicio puede parecer difícil al principio, pero no tiene por qué ser así. Si no ha hecho ejercicio en algún tiempo, no hay problema; puede comenzar de a poco. Incluso hacer caminatas ligeras, tareas domésticas o levantar pequeñas pesas le ayudarán. Hay muchas maneras de hacer que el ejercicio sea divertido y fácil de incorporar en su día. Si no tiene mucho tiempo para hacer ejercicio, haga pequeñas rutinas durante el día. Por ejemplo, puede entrenar 15 minutos antes y después del trabajo, ejercitarse durante la hora del almuerzo o hacer ejercicio durante el fin de semana.

Para que hacer ejercicio sea más divertido, hágalo con un amigo o dé un paseo mientras habla por teléfono. También puede escuchar podcasts o música, o ver la televisión, mientras hace ejercicio.

No olvide escuchar a su cuerpo. Tome descansos cuando lo necesite y comience con nuevos ánimos al día siguiente. No sea demasiado duro consigo por perderse un entrenamiento. A medida que se vaya fortaleciendo, podrá hacer ejercicio gradualmente con más frecuencia y durante períodos más largos.

Consulte a su médico para saber qué tipo de ejercicio le conviene. Para obtener más consejos que lo ayuden a empezar, haga clic en el siguiente enlace y lea la guía de Healthmap para hacer ejercicio.

Descargue la guía de ejercicios de Healthmap.

Para obtener más consejos que lo ayuden a alcanzar sus objetivos de salud, visite el sitio web de Recursos para pacientes de Healthmap en healthmapsolutions.com/patient-resources. Los pacientes del programa de Healthmap también pueden llamar al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** para hablar con nuestro equipo de Navegación de Cuidados. Los pacientes deben cumplir con los requisitos de elegibilidad del programa para acceder a los servicios de Healthmap.