

THE HEALTHMAP HERALD

INVIERNO 2025



Rincón cardíaco

Consejos para una mejor salud cardíaca

Consejo para la salud cardíaca: controle el estrés

El exceso de estrés puede afectar tanto su salud física como emocional. En algunas personas, el estrés constante puede provocar presión arterial alta, lo que aumenta el riesgo de un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Encontrar formas saludables de controlar el nivel de estrés puede marcar una gran diferencia. Si se siente estresado, intente hacer ejercicio, pasar tiempo con familiares y amigos, dormir suficiente, meditar o escuchar música. Si el estrés es más intenso, considere hablar con su médico o un terapeuta. Los pacientes del programa de Healthmap Solutions también pueden comunicarse con el equipo de Navegación de Cuidados para recibir apoyo, llamando al **1-800-481-0474 (TTY: 711)**.

¿Por qué necesito mantener mi corazón sano?

La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte en los Estados Unidos, pero hay 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.

El comienzo de un nuevo año es el momento perfecto para enfocarse en mejorar su salud. En Healthmap Solutions le brindamos el apoyo necesario para que tome decisiones saludables y se sienta lo mejor posible. En esta edición del boletín *The Healthmap Herald*, nos enfocamos en el control de peso de forma saludable, el cumplimiento de su régimen de medicamentos y el cuidado de la salud del corazón y los riñones. ¡Siga estos consejos y prepárese para un 2025 más saludable!

Control de peso saludable

Alcanzar y mantener un peso saludable es un componente clave del manejo de su salud y bienestar en general. Las personas con un peso saludable suelen sentirse mejor y tener más energía que aquellas con sobrepeso u obesidad. Además, mantener un peso saludable reduce el riesgo de desarrollar condiciones crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes e hipertensión arterial. Sin embargo, controlar el peso puede ser difícil. Factores como la edad, el género, el estilo de vida, los hábitos, el sueño, los medicamentos y otros aspectos pueden influir en su peso. En general, mantenerse activo y elegir alimentos saludables puede ayudarlo a alcanzar un peso saludable y mejorar su salud.

Es importante hablar con su médico si cree que necesita perder o ganar peso. Con la ayuda del médico podrá identificar los cambios que usted puede hacer para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de control de peso. Si necesita ajustar sus hábitos alimenticios, le recomendamos aprender a leer las etiquetas con información nutricional de los alimentos que compra. Entender el significado de los números y términos en las etiquetas de los alimentos le permitirá comparar opciones y tomar decisiones más saludables. Para ayudarlo, Healthmap ha creado una guía práctica para la lectura de etiquetas nutricionales, disponible en el siguiente enlace.

**Descargar "Lectura de etiquetas
de alimentos"**

Además de elegir alimentos saludables, concéntrese en tomar decisiones sobre su estilo de vida que le ayuden a mejorar su salud física y emocional. La actividad física es excelente para controlar el peso, además mejora el estado de ánimo y los niveles de energía. Reúna a su familia y amigos para caminar, trabajar en el jardín, nadar, practicar yoga o cualquier actividad física que disfruten.

Los pacientes del programa de Healthmap pueden obtener más información sobre el control de peso y la alimentación saludable llamando al equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap al **1-800-481-0474 (TTY: 711)**. Un miembro de nuestro personal de enfermería o un dietista registrado le puede ayudar.

Consejos para tomar sus medicamentos

Si sus médicos le han recetado medicamentos, es importante tomarlos en la dosis correcta, de la manera correcta y en el momento correcto. A esto se le llama "adherencia al régimen de medicamentos". Si toma varios medicamentos, puede resultar difícil seguir el horario de los medicamentos. Para mejorar su adherencia, Healthmap le recomienda lo siguiente:

1. **Hable con su equipo de cuidado médico.** Consulte con su médico sobre los medicamentos que debe tomar y por qué debe tomarlos. Por su seguridad, no deje de tomar ningún medicamento sin hablar primero con su médico, incluso si experimenta efectos secundarios. Si no puede comprar sus medicamentos, pregunte a su médico o farmacéutico si pueden ayudarle a reducir el costo. El equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap incluye personal de enfermería y farmacia que puede responder sus preguntas sobre los medicamentos.
2. **Establezca una rutina y programe recordatorios.** Tome los medicamentos a la misma hora, todos los días. Si le cuesta recordar cuándo tomarlos, ponga una alarma o descargue una aplicación gratuita de recordatorio de medicamentos. Hable con su farmacéutico sobre la posibilidad de recibir surtidos automáticos de sus medicamentos o emplear el servicio de entrega a domicilio para asegurarse de no quedarse sin medicamentos.
3. **Organícese.** Utilice un organizador de píldoras semanal. Si no puede recordar si ya tomó su medicamento, puede revisar el pastillero para ver si la píldora sigue allí. También puede hacer una lista de todos sus medicamentos y suplementos y llevar un registro de cuándo toma cada uno. Lleve la lista a todas sus citas médicas.

Para más consejos sobre cómo mejorar la adherencia a su régimen de medicamentos, consulte la guía de Healthmap sobre cómo organizarse para tomar sus medicamentos en el siguiente enlace.

Descargar "Consejos para tomar sus medicamentos"

Rincón de Navegación de Cuidados

Nuestro equipo de Navegación de Cuidados está aquí para ayudar.

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

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

- Ayudarle 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 el transporte, 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 miembro 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.



Rincón renal

Consejos para una mejor salud renal

Consejo para la salud renal: limite el consumo de alcohol

Si bien no se ha demostrado que tomar una bebida estándar por día (un trago de 1.5 onzas, un vaso de cerveza de 12 onzas o una copa de vino de 5 onzas) aumente el riesgo de enfermedad renal de una persona, el alcohol puede afectar indirectamente la salud de los riñones y el bienestar general de muchas maneras.

- El alcohol interactúa con ciertos medicamentos, incluidos los recetados para la diabetes, el colesterol, el sueño, el dolor y otros. Pregunte a su médico o farmacéutico si es seguro consumir alcohol mientras toma sus medicamentos recetados (o de venta sin receta).
- El consumo de alcohol puede contribuir a la hipertensión arterial, una de las causas más comunes de enfermedad renal, enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares. Reducir la cantidad y la frecuencia con que bebe puede ayudar a controlar la presión arterial y proteger su salud en general. Consulte a su médico para determinar si el consumo de alcohol es seguro para usted y, de ser así, en qué cantidad.

¿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 condición y controlen su salud. Las personas con enfermedad renal muy avanzada 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, Healthmap, ¡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.



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.

Fuentes

- American Heart Association. (2024). *Estrés y salud cardíaca*. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/stress-management/stress-and-heart-health>
- American Heart Association News. (2020). *El estrés crónico puede causar problemas cardíacos*. Asociación Estadounidense del Corazón. *Estrés y la salud del corazón*. <https://www.heart.org/en/news/2020/02/04/chronic-stress-can-cause-heart-trouble>
- American Kidney Fund. (2023). *Alcohol y enfermedad renal*. <https://www.kidneyfund.org/article/alcohol-and-kidney-disease>
- National Institute on Aging. *Mantener un peso saludable*. Institutos Nacionales de Salud. <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating-nutrition-and-diet/maintaining-healthy-weight>
- U.S. Centers for Disease Control and Prevention. *Peso saludable y crecimiento*. <https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/about/index.html>
- Veterans Health Library. *Esfuércese por tener un peso saludable*. Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos https://www.veteranshealthlibrary.va.gov/142,HLM005_VA