

Programa de Cuidados Cardíacos de MVP

Este programa, diseñado para afiliados que viven con una enfermedad cardíaca, proporciona ayuda adicional para controlar mejor la salud. Al trabajar con su Promotora de Salud de MVP—y seguir las recomendaciones de su médico—, tendrá las herramientas, la información y los recursos para comprender mejor la enfermedad cardíaca y hacer los cambios de estilo de vida para mantener su salud bajo control y encaminada para mejorar.

¿Qué ofrece el programa?

Obtenga asistencia telefónica privada de una Promotora de Salud para desarrollar un plan personalizado para mantener su corazón saludable. Su plan puede incluir lo siguiente:

- Materiales educativos sobre sus necesidades e inquietudes específicas.
- Cómo alcanzar un nivel de colesterol LDL saludable.
- Desarrollar una dieta saludable para el corazón.
- Desarrollar un programa de ejercicios regular.
- Dejar de consumir tabaco o vapeo de nicotina.
- Reducir el estrés.
- Monitorear signos de depresión y recibir tratamiento según sea necesario.

¿Cuáles son los beneficios?

Puede ayudar a mantener su corazón y vasos sanguíneos sanos tomando medidas para llevar un estilo de vida más saludable.

Un estilo de vida saludable para el corazón es importante para todos, no solo para las personas con problemas de salud existentes. Si ya tiene problemas de corazón o vasos sanguíneos, como colesterol alto o presión arterial alta, un estilo de vida saludable puede ayudarle a disminuir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular.

Si tiene hijos o nietos, puede ser su modelo saludable a seguir. Si sus hábitos son saludables, es más probable que los niños imiten los mismos hábitos en sus propias vidas.



Un Estilo de Vida Saludable para el Corazón

No Consuma Tabaco ni Vapee Nicotina

Si bien todos los que usan productos de tabaco o vapean nicotina se beneficiarían si dejaran el hábito, esto es especialmente importante para las personas que tienen enfermedades cardíacas. Cuando deje de fumar, independientemente de su edad, disminuirá el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular y muchos otros problemas de salud.

Sea Activo

Una rutina regular de ejercicios es importante para su salud mental y física general. Es especialmente beneficiosa para el corazón y los vasos sanguíneos, y ayuda a reducir el riesgo de problemas de salud. Hable con su médico sobre el nivel de actividad física adecuado para usted.

Alcanzar y Mantener un Peso Saludable

Mantener un peso saludable no solo es importante para su corazón, sino también para su salud mental y física general.

Manténgase al Día con las Visitas Médicas

Ver a su médico regularmente le ayuda a controlar su salud general. En su examen de bienestar anual, su médico evaluará si usted debe realizarse alguna prueba de detección preventiva. Estas pruebas son importantes porque ayudan a detectar cualquier problema en una etapa temprana, cuando son más tratables.

Su médico también evaluará si debe realizarse pruebas para controlar su nivel de colesterol y presión arterial. Las pruebas que le realicen dependen de su edad, salud, sexo y factores de riesgo. Hable con su médico sobre qué pruebas son adecuadas para usted.

Categorías de Presión Arterial

	SISTÓLICA	DIASTÓLICA
Normal	<120 y	<80
Elevada	120-129 y	<80
Alta, Etapa 1	130-139 o	80-90
Alta, Etapa 2	>140 o	>90
Crisis	>180 o	>120

Llame a su médico.

Establezca y Cumpla los Objetivos del Programa

Sus objetivos pueden incluir algunas o todas estas metas saludables para el corazón:

- ✓ Realizar ejercicio durante 30 minutos, de 5 a 7 días por semana, o según lo recomendado por su médico.
- ✓ Adoptar las recomendaciones dietéticas de la American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón).
- ✓ Mantener sus niveles de colesterol LDL en un nivel saludable, según lo recomendado por su médico.
- ✓ Mantener la presión arterial en un nivel saludable, según lo recomendado por su médico.
- ✓ Tomar sus medicamentos según lo indicado por su médico.
- ✓ Reducir el estrés.
- ✓ No consumir tabaco ni vapear nicotina.
- ✓ Controlar la depresión.

Un Estilo de Vida Saludable para el Corazón

No Consuma Tabaco ni Vapee Nicotina

Si bien todos los que usan productos de tabaco o vapean nicotina se beneficiarían si dejaran el hábito, esto es especialmente importante para las personas que tienen enfermedades cardíacas. Cuando deje de fumar, independientemente de su edad, disminuirá el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular y muchos otros problemas de salud.

Sea Activo

Una rutina regular de ejercicios es importante para su salud mental y física general. Es especialmente beneficiosa para el corazón y los vasos sanguíneos, y ayuda a reducir el riesgo de problemas de salud. Hable con su médico sobre el nivel de actividad física adecuado para usted.

Alcanzar y Mantener un Peso Saludable

Mantener un peso saludable no solo es importante para su corazón, sino también para su salud mental y física general.

Manténgase al Día con las Visitas Médicas

Ver a su médico regularmente le ayuda a controlar su salud general. En su examen de bienestar anual, su médico evaluará si usted debe realizarse alguna prueba de detección preventiva. Estas pruebas son importantes porque ayudan a detectar cualquier problema en una etapa temprana, cuando son más tratables.

Su médico también evaluará si debe realizarse pruebas para controlar su nivel de colesterol y presión arterial. Las pruebas que le realicen dependen de su edad, salud, sexo y factores de riesgo. Hable con su médico sobre qué pruebas son adecuadas para usted.

Si tiene síntomas de un ataque cardíaco: Llame al 911 de inmediato. El operador puede pedirle que ingiera una aspirina para adultos o de dos a cuatro aspirinas de baja dosis. Espere a que llegue una ambulancia. No intente conducir.

Categorías de Presión Arterial

	SISTÓLICA	DIASTÓLICA
Normal	<120 y	<80
Elevada	120-129 y	<80
Alta, Etapa 1	130-139 o	80-90
Alta, Etapa 2	>140 o	>90
Crisis	>180 o	>120

Llame a su médico.

**¿Tiene preguntas?
Estamos listos para ayudarle.**

Llame a Manejo de Casos de MVP al **1-866-942-7966**, de lunes a viernes de 8:30 am a 5:00 pm.