

salud es riqueza, infórmate



Invierno 2019

5 pasos para lograr un corazón más saludable

Mejorar la salud del corazón puede parecer un gran proyecto. Pero incluso pequeños cambios en los hábitos diarios pueden marcar una diferencia. Estos son 5 pasos simples con los que puede comenzar.

1. Lleve un trozo de fruta al trabajo.

Comer más frutas (y verduras) es una opción saludable para el corazón. Además, muchas frutas son fáciles de llevar (piense en las manzanas, las naranjas y las bananas), lo que las convierte en una opción de refrigerio fácil. Cuando el hambre ataca, tener un trozo de fruta en el área de trabajo le ayudará a evitar las opciones menos saludables de las máquinas expendedoras.

2. Tome un descanso y camine

10 minutos. Si se sienta detrás de una computadora la mayor parte del tiempo, levántese para dar una caminata rápida varias veces al día. Sentarse menos y moverse más es bueno para el corazón y el cuerpo en general. Tenga en cuenta que es más fácil cumplir con los 30 minutos de movimiento recomendados cada día si divide el tiempo en series más cortas.

3. Diga buenas noches a las pantallas

más temprano. Dormir muy poco puede dañar el corazón y aumentar el riesgo de otras enfermedades, como obesidad y diabetes tipo 2, que también pueden afectar a la salud del corazón. Ver la televisión o usar su teléfono inteligente o computadora



cerca de la hora de dormir puede mantenerlo despierto.

Trate de poner por lo menos una hora antes de irse a dormir para apagar todas las pantallas de la casa todas las noches.

4. Ríase con ganas. La risa alivia el estrés, lo cual es bueno porque mucho estrés puede aumentar el riesgo de enfermedad del corazón. Para tener una dosis regular de alegría, reserve tiempo para ver algunos videos que le hagan reír.

5. Compare las etiquetas de los alimentos para ver el contenido de sodio. Demasiado sodio puede aumentar

la presión arterial, lo cual es malo para el corazón. El contenido de sodio puede variar de una marca de alimentos a otra. Tómese un momento para leer las etiquetas de los alimentos y escoja la marca con la menor cantidad de sodio. También tenga en cuenta el tamaño de la porción. Algunos alimentos que no tienen niveles de sodio realmente altos, como el pan, están entre las principales fuentes del mineral en la dieta estadounidense —simplemente porque podemos comer varias porciones al día.

Fuentes: American Heart Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44

Respondemos a sus preguntas

Qué debe saber sobre el colesterol

Probablemente haya oído hablar del colesterol. Es posible que incluso sepa que desempeña un papel importante en las enfermedades del corazón. Aun así, muchas personas pueden tener preguntas sobre el colesterol y por qué deberían prestarle atención. ¿Usted las tiene? Si es así, estas son algunas preguntas comunes y las respuestas.

¿Qué es el colesterol? El colesterol es una sustancia cerosa que el cuerpo realmente necesita para funcionar. Pero si se acumula demasiado en el torrente sanguíneo, su salud podría sufrir.

¿Qué causa el colesterol alto? El cuerpo produce algo de colesterol. Y el colesterol se encuentra en alimentos provenientes de animales, como la carne y el queso. Los alimentos ricos en grasas saturadas y grasas trans pueden hacer que el hígado produzca más colesterol de lo que necesita el cuerpo.

¿Qué significan colesterol “malo” y “bueno”? Hay 2 tipos principales de colesterol:

- Lipoproteína de baja densidad (LDL). Suele llamarse colesterol malo porque tiende a acumularse en las arterias.
- Lipoproteína de alta densidad (HDL). Suele llamarse colesterol bueno porque ayuda a eliminar el exceso de colesterol de las arterias.

Con el tiempo, el exceso de colesterol de tipo LDL puede combinarse con otras sustancias en la sangre y obstruir las arterias que llevan sangre al corazón y al cerebro. Luego esas arterias pueden volverse rígidas y estrechas, y la circulación puede disminuir o bloquearse. Esto se conoce comúnmente como endurecimiento de las



arterias. Y puede provocar problemas como enfermedad del corazón, ataque al corazón o accidente cerebrovascular.

El colesterol de tipo HDL desempeña un papel importante en la enfermedad del corazón de 2 maneras: Tener niveles altos en la sangre en realidad puede reducir el riesgo de enfermedad del corazón, pero tenerlos muy bajos puede aumentar el riesgo.

¿Cómo sé si mis niveles de colesterol están dentro de un rango saludable? La única forma de saber es hacerse un control. La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) recomienda que la mayoría de los adultos se realicen una prueba de colesterol —es un simple análisis de sangre— al menos cada 4 a 6 años. Pregúntele a su médico qué es lo mejor para usted.

¿Cómo se tratan los niveles de colesterol poco saludables? Si sus niveles de colesterol no están como deberían estar, es posible que pueda mejorarlos con algunos cambios en el estilo de vida. Ayuda:

- Comer menos alimentos ricos en grasas saturadas y grasas trans, como carnes grasas y alimentos procesados.
- Comer más frutas, verduras y cereales integrales.
- Hacer ejercicio, como una caminata a paso rápido, al menos 150 minutos por semana.
- Mantener un peso saludable.

También es posible que necesite tomar un medicamento para bajar el colesterol, como una estatina.

Fuentes adicionales: National Institutes of Health; U.S. National Library of Medicine

Entienda mejor cómo su comida puede ayudarle para manejar su presión arterial

¿Cómo puede evitar que la presión arterial aumente? ¿O bajarla si está demasiado alta?

Una de las mejores maneras es prestar atención a lo que come. Comer suficiente cantidad de algunos alimentos —y reducir el consumo de otros— puede ayudarle a mantener la presión arterial en un rango saludable. Y un nivel saludable de presión arterial lo protege de ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares.

Coma más:

Frutas y verduras, especialmente las que son ricas en potasio. Entre ellas, se incluyen:

- Verduras de hoja, como espinaca y col berza.
- Frutas de vides, como uvas y moras.
- Vegetales de raíz, como zanahorias y papas.
- Frutas cítricas, como naranjas y pomelos.

Cereales integrales, como pasta, cereales y pan 100 por ciento integrales. También disfrute del arroz integral y la avena.

Productos lácteos con bajo contenido de grasa o sin grasa, como leche, yogur y queso.

Frutos secos y legumbres, como guisantes, frijoles y lentejas.

Aceites vegetales no tropicales, como aceite de canola, de oliva o de maní.

Pescado y aves sin piel.

Coma menos:

- **Grasas sólidas**, como mantequilla y manteca de cerdo.
- **Carne roja**, como carne de res y cordero.
- **Alimentos salados**, como pizza, fiambres, refrigerios salados y aceitunas y pepinillos.
- **Alimentos azucarados**, como bebidas azucaradas, pasteles, galletas y dulces.



1 último consejo

Por último, si su presión arterial es alta, pregúntele al médico sobre la dieta DASH. Es un plan de alimentación que ha demostrado reducir la presión arterial con el tiempo.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; American Heart Association; National Institutes of Health

Trato con las grasas poco saludables

No todas las grasas son malas. Probablemente haya oído que algunas incluso son buenas para usted. Pero, ¿cómo puede darse cuenta?

Las grasas saturadas y las grasas trans son grasas poco saludables. Una manera fácil de recordarlo es que las grasas saturadas y las grasas trans suelen ser sólidas. Las grasas poco saludables están en la mantequilla, la manteca y el aceite de coco. Las carnes como la carne de res también tienen estas grasas.

Las grasas insaturadas son grasas buenas que pueden reducir el riesgo de enfermedad

del corazón. Suelen ser líquidas. Puede encontrar grasas insaturadas en el aceite vegetal, los frutos secos, las semillas y los aguacates. Los pescados como el salmón y el atún también tienen estas grasas.

Las grasas saturadas y las grasas trans pueden elevar el colesterol LDL o malo. Esto puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedad del corazón. Reducir estas grasas es bueno para la salud del corazón.

REEMPLACE LAS GRASAS POCO SALUDABLES

Puede disfrutar de muchos de sus refrigerios favoritos y evitar las grasas poco saludables. Por ejemplo, puede intercambiar:

- Helado por yogur helado con bajo contenido de grasa.
- Una rosquilla por un bagel.
- Papas fritas por pretzels.
- Leche entera por leche descremada o con bajo contenido de grasa.

COMER AFUERA

También puede mejorar en sus restaurantes y lugares de comida rápida favoritos. Por ejemplo, puede intercambiar:

- Papas fritas por una papa al horno.
- Ensalada de col por una ensalada.
- Pollo frito por pollo grillado.
- Una hamburguesa con queso grande por una hamburguesa regular.

Fuentes: American Heart Association; U.S. Department of Agriculture



PROGRAMA DE MANEJO DE CALIDAD

Cómo mejoramos su cuidado

El Programa de Manejo de Calidad (QM, por sus siglas en inglés) de Contra Costa Health Plan siempre trabaja para mejorar el cuidado que reciben nuestros miembros. Una forma de hacerlo es ver si nuestros miembros reciben los chequeos médicos necesarios en el momento adecuado. También armamos equipos para realizar Proyectos de Mejora del Rendimiento. Su objetivo es mejorar el cuidado. En este momento estamos trabajando para mejorar el cuidado relacionado con la presión arterial y el asma.

El programa también apoya a adultos con diabetes y familias con niños obesos. Además, evaluamos los problemas con el cuidado clínico.

Nos aseguramos de que los miembros puedan recibir educación de la salud, traducciones e intérpretes según sea necesario.

Para obtener más información sobre el programa, visite cchealth.org/healthplan/quality.php. O llámenos al 925-313-6917, y le enviaremos una copia de la descripción del Programa QM.

COMPARACIÓN DEL CCHP CON PLANES DE SALUD SIMILARES

Vacunas para niños	Mejor
Cuidado de mujeres embarazadas	Mejor
Visitas de niño sano	Casi igual de bueno
Control de la presión arterial alta	Mejor
Cuidado para el asma	Necesita mejorar

Enfermeras Consejeras y cuidado de urgencia

Si está enfermo o lesionado, es posible que necesite cuidado de urgencia. Eso significa que necesita cuidado rápido, pero no es una emergencia. ¿No está seguro de qué tipo de cuidado necesita? Llame a la línea de Enfermera Consejera.

Estamos aquí para ayudar a los miembros de Contra Costa Health Plan (CCHP). Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los feriados. Simplemente llame al 877-661-6230, opción 1.

Para reducir el tiempo que espera en el teléfono, ahora ofrecemos 2 opciones de teléfono.

Opción 1: Puede escoger por dejar un mensaje para que la enfermera le devuelva la llamada.

Opción 2: Puede escoger que el sistema telefónico guarde su lugar en la línea, y el sistema le llamará cuando una enfermera esté disponible para responder sus preguntas.

Cuando llame para hablar de su hijo, asegúrese de que esté con usted en el momento de la llamada. La Enfermera Consejera debe poder obtener la descripción más actualizada de los síntomas de su hijo para poder derivar a su hijo de manera segura al nivel adecuado de cuidado.

Según sus síntomas, usted tal vez sea elegible para:

- Una visita de cuidado de urgencia.

- Una llamada telefónica con un médico de CCHP.

- Una indicación de medicamentos.

Las enfermeras también pueden darle consejos sobre:

- Preguntas sobre cuidado médico y medicamentos.
- Exposición a enfermedades infecciosas.
- Cómo cuidarse usted o cuidar a un miembro de su familia.
- Si se requiere una visita a la sala de emergencias.
- Información actualizada sobre vacunas para usted o su hijo.
- Recursos relacionados con la salud en su comunidad.
- Cómo comunicarse con su médico.

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR los miembros de Contra Costa Health Plan. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los feriados. Simplemente llame al 877-661-6230, opción 1.



Manejadores de casos

Guías para su buena salud

Le gustaría recibir ayuda para cubrir sus necesidades de cuidado de la salud? Eso es lo que hacen los manejadores de casos. Somos un equipo de enfermeras y trabajadores sociales. Nuestros expertos en cuidado de la salud le pueden ayudar a recibir el cuidado que necesita. Ellos trabajarán con usted, su familia y su médico para mejorar su salud. Además, pueden conectarlo con recursos locales. El servicio es gratuito para miembros de Contra Costa Health Plan. El servicio se ofrece por teléfono.

Pida un manejador de caso si:

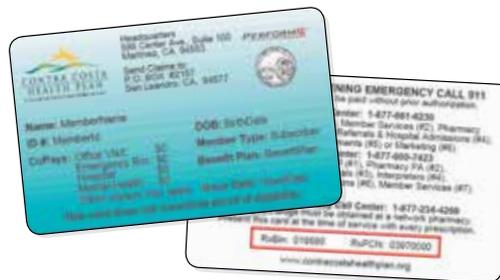
- Tiene problemas para ir a las citas con su doctor, tomar sus medicinas como debe o alimentarse bien.
- Ha ido muchas veces a la sala de emergencias (más de 3 veces este año).
- Ha ido o ha tenido que quedarse muchas veces en el hospital (más de 2 veces este año).
- Tiene dificultad para tener una residencia estable, no tiene transporte para ir a las citas médicas, le falta comida o pasa por otra situación que pueda afectar a su salud.

- Tiene cambios en la memoria, el humor, la personalidad o la conducta.
- Tiene problemas de salud que deben vigilarse de cerca.
- Tiene alguna inquietud respecto a su cuidado personal o el de sus seres queridos.

Llame ahora

Póngase en contacto con un manejador de caso. Llame al **925-313-6887**.

- Deje un mensaje.
- Asegúrese de decirnos a qué hora podemos llamarle.
- Le devolveremos la llamada.
- Usted tiene derecho a rechazar o interrumpir este servicio en cualquier momento.



Nuevas tarjetas de identificación para miembros

¡Mire su buzón! Pronto recibirá una nueva tarjeta de identificación. ¿Por qué? Hemos realizado un pequeño cambio en el número RxBin de la farmacia. Este número ayuda a la

farmacia a encontrar la información correcta para las reclamaciones de medicamentos.

Cuando reciba su nueva tarjeta, asegúrese de destruir la tarjeta anterior. Lleve la nueva tarjeta a su farmacia y a los consultorios de los proveedores para que puedan actualizar sus registros.

Debería recibir su nueva tarjeta antes del 15 de febrero. ¿Y si no llega? Visite nuestro sitio web, contracostahealthplan.org, para solicitar una. O llame a Servicios para Miembros al **877-661-6230 (opción 2)**.

¿SU INFORMACIÓN ESTÁ ACTUALIZADA?

Si cambia de dirección o número de teléfono, infórmenos de inmediato. De esa manera evitaremos demoras para recibir su nueva tarjeta.

CalFresh: Obtenga ayuda para pagar las compras del supermercado

Por Steven Courtney

¿Ha escuchado hablar de CalFresh? Este programa antes se llamaba Cupones de Alimentos. Ayuda a aproximadamente 30,000 familias del condado de Contra Costa a comprar alimentos cada mes. La tarjeta de beneficios funciona como una tarjeta de débito. Se puede usar en muchas tiendas de comidas y comestibles en nuestro condado.

¿Qué pueden comprar los beneficios de CalFresh?

PUEDEN comprar alimentos, como:

- Panes y cereales.
- Frutas y verduras.
- Carne y productos lácteos.

NO PUEDEN comprar:

- Cerveza, vino, licor, cigarrillos o tabaco.
- Cualquier artículo no alimenticio.
- Comida preparada o comida caliente de restaurantes.

¿Cómo puedo inscribirme?

Para obtener más información sobre CalFresh, visite getcalfresh.org/s/fbcs. O llame al Banco de Alimentos de Contra Costa y Solano al 925-603-3316.

Necesitará determinados documentos. Entre ellos:

- Identificación.
- Prueba de ingresos.
- Prueba del lugar donde vive (por ejemplo, un contrato de alquiler o una carta de su arrendador).
- Número de Seguro Social.
- Facturas de servicios públicos (si paga servicios públicos).

Ya he aplicado —¿qué sucede ahora?

Un trabajador de elegibilidad del Departamento de Servicios Humanos para el Empleo del Condado de Contra Costa se comunicará con usted para programar una entrevista telefónica. Una vez finalizada la entrevista y reunidos todos los documentos necesarios, se tomará una determinación en un plazo de 30 días. Si es aprobado, recibirá su tarjeta de beneficios de CalFresh por correo.





¿Me puede pasar el potasio?

Es difícil sobreestimar todo lo bueno que el potasio hace por usted.

Este mineral ayuda a que los nervios funcionen, los músculos se contraigan y los latidos del corazón se mantengan regulares. Traslada los nutrientes hacia las células y los desechos fuera de ellas. Y el potasio ayuda a mantener la presión arterial en un rango saludable al amortiguar los efectos del sodio.

¿Le hace falta?

Aunque el potasio es crucial para una buena salud, lo más probable es que no esté recibiendo lo suficiente. Al adulto promedio se le recomienda obtener 4,700 miligramos de potasio por día. Pero eso es casi el doble de lo que consume la mayoría, según la Academia de Nutrición y Dietética.

La buena noticia: Hay muchos alimentos llenos de potasio que pueden ayudarle a alcanzar esta cantidad diaria. Entre ellos:

- Verduras de hoja de color verde oscuro.
- Vegetales de raíz.
- Bananas.

El consumo de estos alimentos y algunas bebidas puede ayudarle llegar al nivel recomendado por la Academia

de Nutrición y Dietética:

- Albaricoques y jugo de albaricoque.
- Brócoli.
- Melón cantalupo.
- Leche y yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa.
- Uvas.
- Algunos pescados, como salmón, caballa y halibut.
- Muchos tipos de frijoles, como frijoles negros, frijoles pintos, frijoles rojos, frijoles blancos, gran norte, pallar y frijol de soya.
- Naranjas y jugo de naranja.
- Ciruelas pasas, pasas de uva y dátiles.
- Tomates, jugo de tomate y salsa de tomate.

Siempre tenga cuidado

Sin embargo, algunas personas pueden obtener demasiado de lo bueno. Si tiene problemas renales, por ejemplo, es posible que los riñones no puedan eliminar el potasio de la sangre. Y puede acumularse y ser dañino. Como resultado, su médico puede recomendarle una dieta especial para reducir el potasio.

Fuentes adicionales: American Heart Association; National Institutes of Health; U.S. Department of Agriculture

RCP: Podría salvar una vida



Cuando alguien colapsa de repente frente a usted, puede salvar su vida si sabe qué hacer. Si una persona tiene un paro cardíaco, los segundos cuentan. No tenga miedo de reaccionar.

Primero, obtenga ayuda médica. Llame al 911 —o dígame a otra persona que lo haga. Responda las preguntas del operador lo mejor que pueda. Si utiliza un teléfono móvil, asegúrese de proporcionar su ubicación.

Si la persona no responde, haga RCP solo con las manos.

CÓMO SE HACE

El RCP solo con las manos es sencillo y fácil de recordar:

- Coloque la palma de la mano en el centro del pecho de la persona. Coloque la base de la otra mano encima de la primera.
- Entrelace los dedos. Póngase en una posición de manera tal que los hombros queden directamente sobre las manos. Mantenga los brazos rectos.
- Comience a empujar. Empuje con fuerza y rápidamente. Use su peso corporal para empujar el pecho de la persona al menos 2 pulgadas.
- Presione a una velocidad de 100 veces por minuto — aproximadamente el ritmo de una canción pop. Asegúrese de que el pecho de la persona se eleve completamente entre las compresiones. Siga empujando hasta que la persona comience a respirar o llegue la ayuda. Si se cansa, deje que otra persona lo haga.

Fuentes: American Heart Association; American Red Cross

Postre Inglés (Black Forest trifle en inglés)

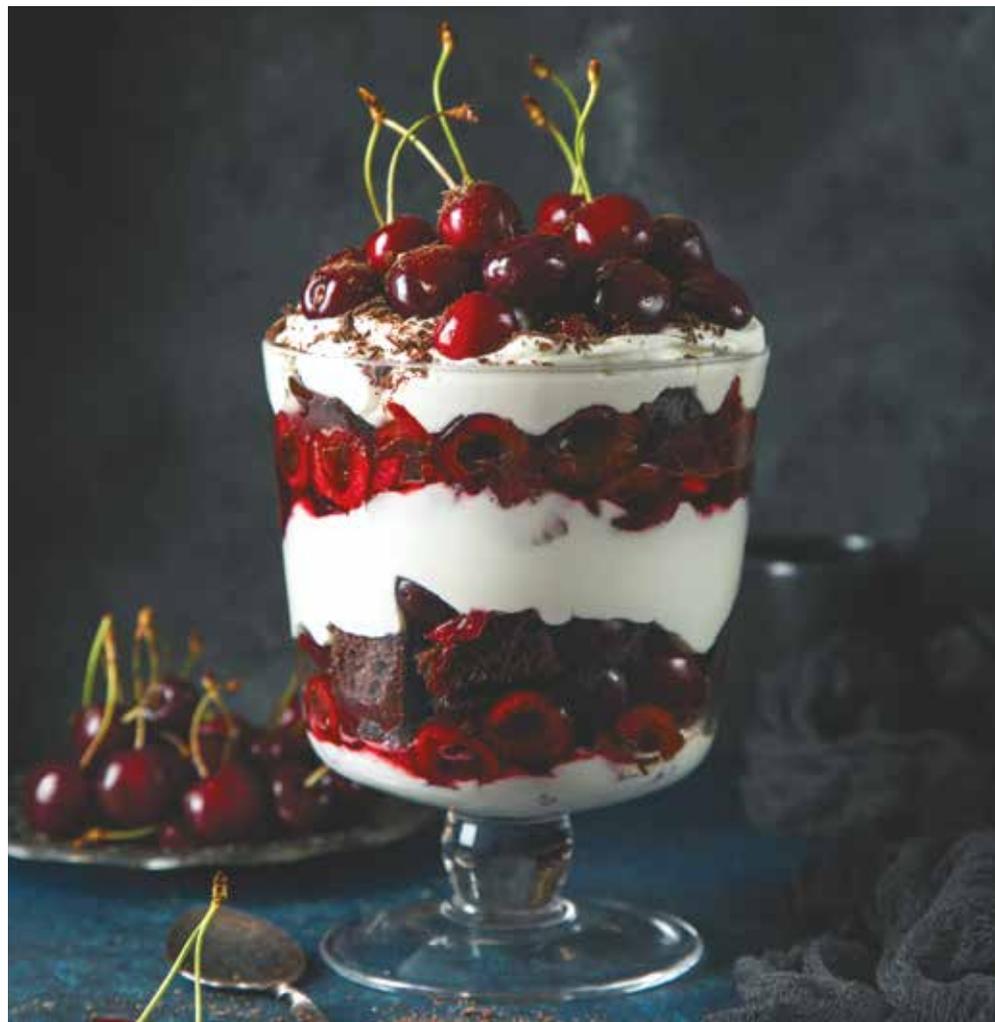
Rinde 16 porciones.

Ingredientes

- 1 paquete (9 onzas) de mezcla para pastel de chocolate bajo en grasa sin azúcar agregado
- 1 paquete (4 onzas) de mezcla para preparar pudín de chocolate instantáneo sin azúcar
- 2 tazas de leche descremada
- 1 libra de cerezas oscuras y dulces, sin semilla, frescas o un paquete de 16 onzas de cerezas oscuras y dulces, sin semilla, congeladas, sin endulzar (descongeladas y bien escurridas)
- 2 tazas de crema batida congelada sin grasa, descongelada
- Cacao en polvo sin endulzar (opcional)

Preparación: 30 minutos

- Prepare la mezcla para pastel según las instrucciones del paquete y coloque en un molde para pastel cuadrado o redondo de 8 pulgadas. Si lo desea, cubra el molde para pastel con papel manteca; continúe según las indicaciones. Deje enfriar el pastel en el molde sobre una rejilla de alambre durante 10 minutos; retire el pastel del molde y retire el papel, si lo utilizó. Corte el pastel en trozos de 1 pulgada.
- Mientras tanto, prepare la mezcla para pudín según las instrucciones del paquete con 2 tazas de leche descremada; cubra y enfríe durante unos 30 minutos o hasta que esté firme.
- Ponga la mitad de los cubos de pastel en un tazón para trifle de tres cuartos de galón. Coloque la mitad de las cerezas



sobre el pastel; distribuya la mitad del pudín sobre las cerezas y cubra con la mitad de la crema batida. Repita las capas. Si lo desea, espolvoree con cacao en polvo.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 2/3 de taza.
Por ración: 102 calorías; 1g de grasa (0g de grasas saturadas); 1g de fibra; 22g de

carbohidratos; 3g de proteínas; 3mcg de folato; 1mg de colesterol; 6g de azúcares; 81 UI de vitamina A; 2mg de vitamina C; 48mg de calcio; 1mg de hierro; 110mg de sodio; 141mg de potasio.

Porciones de carbohidratos: 1½

Intercambios: 1½ de otro carbohidrato

Fuente: eatingwell.com © Meredith Corporation. All rights reserved. Used with permission. EatingWell magazine and EatingWell.com

salud es riqueza,
infórmate

SALUD ES RIQUEZA, INFÓRMATE se publica para los miembros de CONTRA COSTA HEALTH PLAN, 595 Center Ave., Suite 100, Martinez, CA 94553, teléfono 925-313-6000, sitio web contracostahealthplan.org.

SALUD ES RIQUEZA, INFÓRMATE contiene información educativa sobre la salud, de interés general. No pretende servir de consejo médico y no puede considerarse como tal.

SALUD ES RIQUEZA, INFÓRMATE puede contener también información general sobre beneficios del plan. Los beneficios

Editora en Jefe Elisa L. Hernandez, MPH
Director Médico Jose Yasul, MD
Director Ejecutivo Kevin Drury, MBA, CPHQ

del plan varían, y para información sobre su plan en particular, sírvase consultar su folleto de Evidencia de Cobertura o llamar a Servicios para Miembros al 1-877-661-6230.

2019 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

Si desea este folleto en español, llame al 877-661-6230 (oprima 2).