

Insuficiencia cardiaca congestiva

Amerigroup Washington, Inc. cuenta con un programa de administración de casos para la insuficiencia cardiaca congestiva (en inglés usan la abreviatura CHF). Este programa le ayudará a entender y manejar mejor la CHF. Podemos ayudarle a establecer metas de salud y crear un plan de atención que se adapte a su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Usted está inscrito como miembro de Amerigroup.

Si tiene la CHF

Puede ser preocupante enterarse de que usted o un ser querido tiene insuficiencia cardiaca. Eso no significa que el corazón haya dejado de latir. La CHF es un problema de salud crónico. El corazón no puede bombear la sangre con la fuerza que debería. La mayoría de las veces la CHF se puede tratar.

Amerigroup quiere que usted sepa que puede controlar la CHF. Usted puede tomar medidas para ayudar a controlar su problema y disfrutar la vida. Estos sencillos pasos pueden marcar una verdadera diferencia:

- Tome sus medicamentos
- Aliméntese sanamente
- Haga ejercicio

Mantendremos informado a su doctor. Le divulgaremos su afección y los servicios que le proporcionamos a su doctor. Su administrador de caso puede ayudarle a aprender cuál es la mejor manera de controlar su CHF.

Cosas que debe saber:

Cuando tiene CHF, el corazón no bombea suficiente sangre al cuerpo. Esto produce efectos secundarios, tales como:

- El cuerpo retiene sal y agua. El líquido se empieza a acumular en el cuerpo. Esto causa hinchazón de los pies, las piernas y los pulmones.
- Podría tener síntomas como sentirse débil, cansado y sin aliento.

El tratamiento puede moderar la enfermedad y ayudarle a sentirse mejor.

Consejos para vigilarse la CHF:

- Pésese para determinar si tiene líquido adicional en el cuerpo (se conoce como edema).
 1. Pésese todos los días a la misma hora en el mismo tipo de ropa.
 2. Si sube de peso en poco tiempo, llame a su doctor inmediatamente. Su doctor le dirá cuándo llamar, dependiendo de cuánto peso haya subido y qué tan rápido haya aumentado de peso.

3. Anote su peso todos los días.
- Aprenda cómo reconocer los signos de que su CHF está empeorando. Éstos son algunos de los signos que podría observar:
 - Subida rápida de peso
 - Dificultad para respirar
 - Hinchazón en las piernas y pies y otras partes del cuerpo
 - Tos o sibilancias
 - Sensación de estar lleno o con malestar estomacal
 - Posiblemente su doctor le indique que se tome la presión arterial en casa. Su doctor o una enfermera puede enseñarle cómo tomarse la presión arterial correctamente.
 - Colabore con su administrador de caso para aprender acerca de la monitorización en el hogar.
 - Aprenda lo que significa la lectura de su presión arterial.
 1. Las lecturas de presión arterial consisten en dos cifras.
 2. La cifra superior se llama la presión sistólica, por ejemplo, el 120 de 120/80. Mide la presión cuando el corazón está bombeando.
 3. La cifra inferior se llama la presión diastólica, por ejemplo, el 80 de 120/80. Mide la presión cuando el corazón está en reposo.
 - Los adultos sanos tienen una presión arterial de 120/80 o menos.
 - La hipertensión o alta presión arterial es 140/90 o más.
 - Pregúntele a su doctor cuándo debe llamarlo y cuándo debe ir al hospital según su presión arterial y otros hallazgos.

Cómo tomarse sus medicamentos para la CHF:

- Quizás tenga que tomar medicamentos que reduzcan la presión arterial o ayuden a que el corazón bombee mejor. A cada persona le recetan medicamentos diferentes. Su doctor colaborará con usted para encontrarle las medicinas adecuadas.
- Si no toma sus medicinas de la manera indicada por su doctor, podrían no funcionar tan bien. Lo mejor es tomar sus medicinas a la misma hora todos los días.
- No tome medicinas de venta sin receta, incluso medicinas para resfriado y suplementos de hierbas, sin consultar primero con el doctor. Esos tipos de medicinas pueden impedir que sus medicinas para la CHF funcionen correctamente.
- Llame a su doctor si piensa que su medicamento le está causando efectos secundarios.
- Podemos ayudarle a aprender a tomarse sus medicinas debidamente.
- Podemos ayudarle a entender cómo funcionan sus medicinas.

Maneras de mejorar o controlar su CHF:

- Deje de fumar. Esto puede ser un gran progreso en el control de su CHF. Contamos con programas y hay medicinas que pueden ayudarle a dejar de fumar.
- Establezca objetivos de corto y de largo plazo. Podemos ayudarle a hacer cambios saludables un pequeño paso a la vez para mejorar su CHF.
- Si pesa de más, baje de peso. Bajar unas cuantas libras puede tener un efecto muy positivo. Nosotros podemos ayudarle a hacer cambios en su dieta que encajen con su estilo de vida.
- Consulte a su doctor sobre la cantidad de sal o sodio que debe consumir en su dieta.
- Vaya todos los años a que le pongan una vacuna contra la influenza (gripa o gripe). Pregúntele a su doctor si le deben poner la vacuna contra la neumonía.
- Limite el alcohol. Pregunte a su doctor si puede tomar alcohol y en qué cantidad sin correr riesgo.

Apoyo para ayudarle a controlar la CHF:

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre su CHF con su familia o con la persona que lo cuida
- Le podemos ayudar a encontrar programas comunitarios y recursos en su zona
- Sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
 1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su CHF. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta.
 2. Observe los consejos de su doctor; plantee a su doctor toda pregunta o duda que tenga.
 3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.

Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou

Más información útil

- [Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU.](#)
- [Medline Plus](#)
- [Asociación Americana del Corazón \(American Heart Association\)](#)
- [National Heart Lung and Blood Institute \(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre\)](#)

If the enclosed information is not in your primary language, please call 1-800-600-4441(TDD/TTY only 711). We can translate this at no cost to you.

ENGLISH

Yog cov ntabw ntabwv xov xwm xa tuaj no tsis yog koj hom lus, thov hu xovtooj rau 1-800-600-4441 (TDD/TTY Cov neeg lag ntseg ces siv tus xovtooj no xwb 711) Peb tuajyeem txhais cov ntabw ntabwv no pub dawb rau koj.

HMONG

Afai o lenei faaaliga e le o alu atu i lau gagana masani, faamolemole vala'au mai i le telefoni: 1-800-600-4441 (Na'oto TTD/TTY 711) E mafai ona matou faaliliuina lenei mea e aunoa ma lou totogiina

SAMOAN

Если прилагаемая информация не на вашем родном языке, позвоните, пожалуйста, по телефону 1-800-600-4441 (только TDD/TTY 711). Мы можем перевести вам это бесплатно.

RUSSIAN

Якщо прикладена інформація не на вашій рідній мові, подзвоніть, будь ласка, по телефону 1-800-600-4441 (тільки TDD/TTY 711) Ми можемо зробити для вас цей переклад безкоштовно.

UKRAINIAN

중국어 안내자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-800-600-4441 (TDD/TTY 711)로 연락하십시오. 무료로 이 번역을 해드릴 수 있습니다.

KOREAN

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră natală vă rugăm să sunați la 1-800-600-4441 (numai pentru TDD/TTY 711). Vă putem traduce aceasta fără să vă coste nimic.

ROMANIAN

ይህ የምስልክ ለቅጽ መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎን በስልክ ቁጥር 1-800-600-4441 (TDD/TTY ብቻ 711) ይደውሉ ያለ ምንም ወጪ ይህን ልንተረጎምልዎ እንችላለን።

AMHARIC

እዚ ንስደልኩም ዘለና ሓበሬታ ብቋንቋኩም ምስ ዘይከውን ብክብረትኩም ብስልኪ ቁጥር 1-800-600-4441 (TDD/TTY ጥራሕ 711) ደውሉ እዚ ብዘይ ምንም ዋጋ ክንትርጎምልኩም ንክእል ኢና።

TIGRIGNA

Si la información adjunta no está en su idioma primario, llame al 1-800-600-4441 (TDD/TTY solamente: 711). Podemos traducir esto sin costo para usted.

SPANISH

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ເອົາຄັດຕົວມານາຊອງນີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາແມ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ 1-800-600-4441 (ສໍາລັບການໂທດ້ວຍ TDD/TTY ແມ່ນ 711) ພວກເຮົາສາມາດແປອັນນີ້ໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ.

LAOTIAN

Nếu thông tin đính kèm không có ngôn ngữ của quý vị, xin gọi 1-800-600-4441(TDD/TTY dành riêng 711). Chúng tôi có thể dịch nội dung này miễn phí cho bạn.

VIETNAMESE

如果隨附的資料不是您的主要語言，請撥打電話 1-800-600-4441 (TDD/TTY 專線 711) 我們可免費為您翻譯。

CHINESE

បើសិនជាព័ត៌មានដែលបានភ្ជាប់មកនេះ មិនមែនជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នកទេ សូមទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 1-800-600-4441 (សំរាប់ DTT/TTY សូមទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 711) យើងខ្ញុំអាចបកប្រែភាសានេះ ដោយមិនគិតថ្លៃពីលោកអ្នក។

CAMBODIAN

Kung ang nakalakip na impormasyon ay hindi sa inyong pangunahing wika, pakitawagan po ang 1-800-600-4441 (TDD/TTY lamang 711). Maaari namin itong isalin para sa inyo nang walang bayad.

TAGALOG

اگر اطلاعات ضمیمه به زبان شما نیست، با شماره 1-800-600-4441 تماس بگیرید ما می توانیم بدون هزینه این را برای شما ترجمه کنیم. (TDD/TTY شماره 711 فقط با شماره برای)

FARSI