

Arteriopatía coronaria (CAD)

Clear Health Alliance tiene un programa de administración de cuidados para los casos de arteriopatía coronaria (CAD). Este programa lo ayudará a conocer y manejar mejor la CAD. Podemos ayudarlo a establecer metas de salud y a crear un plan de cuidado que se adapte a su estilo de vida. No es necesario que se inscriba en el programa. Está inscrito como afiliado de CHA.

Aprender a vivir con CAD

La CAD sucede cuando los depósitos grasos denominados placa se acumulan en las arterias. Estas arterias suministran sangre al corazón. La acumulación de placa puede bloquear los pasajes y reducir la cantidad de sangre que llega al corazón.

Queremos que sepa que usted puede tomar el control de la CAD. Puede tomar medidas útiles para controlar su afección y disfrutar la vida. Los siguientes pasos simples pueden significar cambios reales:

- Comer menos sal
- Ingerir menos grasa en su dieta
- Tomar sus medicamentos de forma correcta

Mantendremos informado a su doctor. Le comunicaremos las novedades a su doctor sobre su afección y los servicios que le proporcionemos. Su administrador de casos puede informarle cómo controlar mejor la CAD.

Cosas que debe saber:

- La placa está formada por grasa, calcio y otros componentes de la sangre.
- La placa que está dentro de sus arterias las hace rígidas y duras.
- Una arteria sin placa puede ensancharse y estirarse cuando hace ejercicio para permitir que circule más sangre.
- Una arteria con placa no se estira. En este caso, su corazón tiene que trabajar más para proporcionarle al cuerpo el flujo sanguíneo que necesita.
- Otras enfermedades y otros problemas de salud, como presión arterial alta y diabetes, pueden afectar la CAD.
- Es posible que no presente ningún síntoma de que tiene CAD. Muchas personas solo se dan cuenta cuando tienen un ataque cardíaco.

- Hay muchas cosas que puede hacer para detener la CAD y reducir el riesgo de tener problemas en el futuro.
- Podemos brindarle más apoyo para ayudarlo a controlar la CAD.
- Es posible que su doctor quiera hacer pruebas para ver si la CAD está bien controlada.

Consejos para controlar la CAD:

- Su doctor puede pedirle que se mida la presión arterial en casa. Trabaje con su administrador de casos para aprender acerca del control de la presión arterial en el hogar.
- Aprenda el significado de los valores de la presión arterial.
 1. Los valores de la presión arterial tienen dos números.
 2. El número superior es la presión sistólica, por ejemplo, el 120 en 120/80. Mide la presión cuando el corazón está bombeando.
 3. El número inferior es la presión diastólica, por ejemplo, el 80 en 120/80. Mide la presión cuando el corazón está en reposo.
- Los adultos saludables deben tener una presión arterial de 120/80 o menos.
- La hipertensión o la presión arterial alta es de 140/90 o mayor.
- Cuando la presión arterial es demasiado alta, comienza a dañar los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones.
- Si la presión arterial no se trata, puede provocar problemas de salud graves tales como accidentes cerebrovasculares, ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca y renal.
- Controle su presión arterial para mejorar su salud.
- Reduzca el azúcar en sangre para controlar la CAD.

Aprenda a reconocer los signos de que podría estar teniendo un ataque cardíaco. Llame al 911 si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor o molestia en el pecho que es opresiva, se siente como presión en el pecho y dura más de cinco minutos.
- Dolor en el pecho acompañado de cualquiera de estos síntomas:
 1. Sudoración
 2. Dificultad para respirar
 3. Náuseas o vómitos
 4. Dolor que va desde el pecho hasta el cuello, la mandíbula o uno o ambos hombros o brazos
 5. Mareos o desvanecimientos, sensación de que puede desmayarse
 6. Latidos rápidos o irregulares
 7. Debilidad o dificultad para levantarse

- 8. Confusión o imposibilidad para responder preguntas
- Dolor en el pecho que no desaparece cinco minutos después de la toma de una nitroglicerina (si se la recetó el doctor) o después de descansar.

Cómo tomar su medicación para la CAD:

- Controlar la presión arterial
- Reducir el azúcar en sangre
 - Quizás necesite tomar medicamentos que bajen la presión arterial o el colesterol. Los medicamentos recetados son diferentes para cada persona. Su doctor trabajará con usted para encontrar los medicamentos adecuados.
 - Si no toma sus medicamentos de la forma en que lo indica su doctor, pueden perder la eficacia. Es mejor tomar sus medicamentos aproximadamente a la misma hora todos los días.
 - No tome medicamentos de venta libre, como medicamentos para el resfrío y suplementos a base de hierbas, sin consultarlo con su doctor. Pueden evitar que los medicamentos para la CAD actúen como corresponde.
 - Consulte con su doctor si cree que tiene efectos secundarios por su medicamento.
 - Podemos informarle cómo tomar sus medicamentos correctamente.
 - Podemos ayudarlo a comprender cómo funcionan sus medicamentos.

Formas en las que puede mejorar o controlar la CAD:

- Deje de fumar. Dejar de fumar puede significar una gran mejora a la hora de controlar la CAD. Tenemos programas de apoyo y hay medicamentos que pueden ayudarlo a dejar de fumar.
- Establezca objetivos a corto y largo plazo. Los objetivos de alimentarse mejor, hacer ejercicio y mantener un peso saludable pueden establecerse según su estilo de vida. Podemos ayudarlo a hacer cambios saludables gradualmente para mejorar la CAD.
- Colóquese una vacuna contra la influenza todos los años. Pregúntele a su doctor si también debería colocarse la vacuna contra la neumonía.
- Limite el consumo de alcohol. Si es que puede tomar, pregúntele al doctor qué cantidad es segura.

Apoyo para ayudarlo a controlar la CAD:

- Podemos ayudarlo a hablar con su familia o cuidador acerca de la CAD.
- Podemos ayudarlo a buscar programas grupales y recursos en su zona.
- Consejos para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su visita:

1. Haga todas las preguntas que tenga sobre la CAD. Puede anotarlas y llevarlas a la visita.
2. Siga las recomendaciones de su doctor. Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquelas a su doctor.
3. Asegúrese de que su doctor sepa qué medicamentos está tomando.

Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de cuidados preventivos, tales como chequeos de bienestar, mamografías y examen de Papanicolaou

Otra información útil

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

Fuentes:

*Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

¿Qué es la aterosclerosis?

www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/atherosclerosis, se accedió el 8 de noviembre de 2013.

*Asociación Americana del Corazón

heart.org/HEARTORG

*Publicación: Guía para bajar la presión arterial

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp_low.pdf, se accedió el 8 de noviembre de 2013.

*Healthfinder.gov

Tome los medicamentos de forma segura

healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely, se accedió el 8 de noviembre de 2013.

Clear Health Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles.
No discriminamos a las personas por estos motivos:

- Raza
- Nacionalidad
- Discapacidad
- Color
- Edad
- Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-406-2398 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 1-844-406-2398 (TTY 711) to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 1-844-406-2398 (TTY 711) pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.

Vous avez besoin d'aide pour vos soins de santé, pour communiquer avec nous ou pour lire les documents que nous vous envoyons? Appelez-nous à notre numéro gratuit 1-844-406-2398 (TTY 711) afin d'obtenir ceci gratuitement dans d'autres langues ou formats.

Ha bisogno di supporto con l'assistenza sanitaria, per parlare con noi oppure leggere ciò che le abbiamo inviato? Ci contatti al numero gratuito 1-844-406-2398 (TTY 711) per ottenere supporto senza costi aggiuntivi in altre lingue o formati.

Вам нужна помощь с медицинским обслуживанием, консультацией или материалами, которые мы вам прислали? Позвоните нам по бесплатному номеру 1-844-406-2398 (TTY 711) чтобы получить эти материалы на другом языке или в другом формате.