

cares

CHF NEWSLETTER

WINTER/SPRING 2018

EJECTION FRACTION

One measure of heart health

When you have heart failure, you often have to take a lot of tests. Now your doctor wants to test your ejection fraction (EF). What's that? And what does it show?

EF is the percentage—or fraction—of blood your heart pumps out when it beats. Testing EF shows how well your heart is working to send blood to the rest of your body.

Doctors often check EF with a painless test called an echocardiogram. Or you might have:

- ◆ A CT (computed tomography) scan
- ◆ A cardiac catheterization
- ◆ MRI (magnetic resonance imaging)
- ◆ A nuclear stress test
- ◆ A MUGA scan

Your EF test will give your doctor a number. This chart shows what EF percentages mean.

An EF in this range	Usually means
50 to 70%	The heart is pumping blood well.
41 to 49%	The heart is pumping below normal.
40% and below	The heart has a low ability to pump blood.

If your EF shows that your heart is pumping below normal, your doctor will suggest ways to help your heart work better, such as:

- ◆ Eat less salt.
- ◆ Drink certain types and amounts of fluids each day.
- ◆ Exercise more.
- ◆ Eat heart-healthy foods. They should be low in saturated fats. And they should have enough potassium.

You may also need medicines. Here are some that help:

- ◆ ACE inhibitors. They lower blood pressure and reduce strain on the heart.
- ◆ Beta blockers. They slow the heart rate and lower blood pressure.
- ◆ Digoxin. It helps the heart pump more blood.

Your doctor might suggest that you have a special device placed under your skin. It is called an implantable cardiac defibrillator (ICD). An ICD helps prevent your heart from stopping.

Sources: Heart Rhythm Society; National Institutes of Health



Heart failure: Move and conserve

One of the best ways to live well with heart disease is to be active. Moving more—like walking or swimming—can help you feel better.

To be safe, build up slowly. Walking is a great way to start. If you don't have an exercise habit, check with your doctor if you:

- ◆ Want to start a more vigorous exercise program
- ◆ Have more symptoms when you exercise

As you become more active, you still may want to conserve your energy when doing chores and other activities. That way, you may be able to get more things done. Here are ideas for taking it easy:

- ◆ Pull heavy objects instead of pushing them.
- ◆ Put a tall stool in your kitchen so you can sit down while fixing food and cleaning up if you're tired.
- ◆ If you have stairs, plan ahead to make as few trips as possible.

Source: Heart Failure Society of America

AFTER A DIAGNOSIS:

WHAT DO I DO NOW?

When you find out you have a condition like heart failure, the hardest part may be deciding what to do next.

Here are a few places to start:

Take your time. Whether the news was a surprise or you saw it coming, it may be hard to take in. It's normal to have strong feelings. You may feel scared or angry. Or you may feel overwhelmed or numb. Making decisions at this time can be hard. So don't rush. Ask your doctor how much time you can safely take.

Get support. Talking to others can help you cope. Reach out to

family and friends. Or look into a support group. You may also want to see a mental health counselor. Your doctor can help you get started.

Be honest. Tell your doctor how you're feeling. Ask questions. If you don't understand something, speak up. You might bring a friend or relative to take notes.

Learn all you can. Generally good sources include:

- ◆ Federal government websites (which end in *.gov*)
- ◆ National nonprofit organizations
- ◆ Medical schools and university medical centers

Make careful choices. There may be more than one treatment option. Weigh the pros and cons of each. Your doctor can walk you through it.

Source: Agency for Healthcare Research and Quality

When the time comes to decide about treatment, your doctor can help you assess the pros and cons of your options.



CARE1ST HEALTH PLAN CARES is published for members of CARE1ST HEALTH PLAN, 601 Potrero Grande Drive, Monterey Park, CA 91755, www.care1st.com.

Care1st Health Plan complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of ancestry, religion, marital status, race, color, national origin, age, disability, sex/gender, gender identity or sexual orientation. 第一健保 (Care1st Health Plan) 遵守相關的州和聯邦民權法律規定，不會因為族裔、宗教、婚姻狀態、種族、膚色、原始國籍、年齡、殘疾、性別、性別認同或性傾向而歧視任何人。 To see our complete statement, please refer to our website: www.care1st.com/affordable-care-act.asp. If you need this information in your language or in an alternative format (i.e., Braille, large print or audio), please call our toll-free number, **800-544-0088**, or refer to our website: www.care1st.com/ca/members/language-services.asp.

Medicare Customer Care Operations: **800-544-0088** (TTY: **711**), 8 a.m. – 8 p.m., 7 days a week. Cal MediConnect Customer Care Operations: **855-905-3825** (TTY: **711**), 8 a.m. – 8 p.m., 7 days a week. Medi-Cal Customer Care Operations: **800-605-2556** (TTY: **711**), Monday through Friday, 8 a.m. – 6 p.m. Care1st is an affiliate of LA Care Health Plan in providing Medi-Cal managed care services in Los Angeles County. MMC.CH3.Sect20-healthy-1 (01/2018)

CARE1ST HEALTH PLAN is a health plan that contracts with both Medicare and Medi-Cal to provide benefits of both programs to enrollees. CARE1ST HEALTH PLAN is an HMO and an HMO SNP plan with a Medicare contract and a contract with the California State Medicaid Program. Enrollment in CARE1ST HEALTH PLAN depends on contract renewal. This information is available for free in other languages. Please contact Customer Care Operations: **800-544-0088** (TTY: **711**), 8 a.m. – 8 p.m., 7 days a week. Esta información está disponible gratuitamente en otros idiomas. Comuníquese con Operaciones de Atención al Cliente: **800-544-0088** (TTY: **711**), de 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana. 這項免費資訊以其它語言提供。懇請聯絡會員服務處：免費熱線 **800-544-0088** (聽障及語障人士專線：**711**) 每週七天辦公，早上8點至晚上8點。

2018 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

cares

BOLÉTIN DE CHF

INVIERNO/PRIMAVERA 2018

FRACCIÓN DE EYECCIÓN



Una forma de medir la salud del corazón

Cuando tiene insuficiencia cardíaca, a menudo tiene que someterse a muchos exámenes. Ahora su médico quiere evaluar su fracción de eyección (FE). ¿Qué es eso? ¿Y qué muestra?

La FE es el porcentaje, o fracción, de sangre que su corazón bombea cuando late. Las pruebas de la FE muestran en qué nivel está funcionando su corazón para enviar sangre al resto de su cuerpo.

Los médicos a menudo controlan la FE con una prueba indolora llamada ecocardiograma. O quizás podría realizarse:

- ◆ Una tomografía computarizada (TC)
- ◆ Un cateterismo cardíaco
- ◆ Imágenes por resonancia magnética (IRM)
- ◆ Una prueba de esfuerzo nuclear
- ◆ Una exploración MUGA

Su prueba de FE le dará un número a su médico. Este cuadro muestra qué significan los porcentajes de FE.

Una FE en este rango	Por lo general significa
50 a 70%	El corazón bombea la sangre en buena medida.
41 a 49%	El corazón bombea por debajo de lo normal.
40% e inferior	El corazón tiene poca capacidad para bombear sangre.

Si su FE muestra que su corazón está bombeando por debajo de lo normal, su médico le sugerirá formas de ayudar a que su corazón funcione mejor, como por ejemplo:

- ◆ Coma menos sal.
- ◆ Beba determinados tipos y cantidades de líquidos todos los días.
- ◆ Haga más ejercicio.
- ◆ Coma alimentos saludables para el corazón, bajos en grasas saturadas y que tienen suficiente potasio.

Es posible que también necesite medicamentos. Algunos que ayudan:

- ◆ Inhibidores de la ECA. Reducen la presión arterial y reducen la tensión en el corazón.
- ◆ Bloqueadores beta. Reducen la frecuencia cardíaca y disminuyen la presión arterial.
- ◆ Digoxina. Ayuda al corazón a bombear más sangre.

Su médico puede sugerirle que se coloque un dispositivo especial debajo de la piel. Se llama desfibrilador cardíaco implantable (ICD, por sus siglas en inglés). Un ICD ayuda a evitar que su corazón se detenga.

Fuentes: Heart Rhythm Society; National Institutes of Health

Insuficiencia cardíaca: Muévase y conserve

Una de las mejores formas de vivir bien con la enfermedad cardíaca es estar activo. Moverse más, como caminar o nadar, puede ayudarlo a sentirse mejor.

Para estar seguro, inicie la actividad física de a poco. Caminar es una excelente manera de comenzar. Si no tiene un hábito de hacer ejercicios, consulte con su médico si:

- ◆ Quiere comenzar un programa de ejercicio más vigoroso
- ◆ Tiene más síntomas cuando hace ejercicio

A medida que se vuelve más activo, es posible que desee conservar su energía al realizar las tareas domésticas y otras actividades. De esta manera, es posible que pueda hacer más cosas. A continuación se detallan ideas para tomarlo con calma:

- ◆ Tire de objetos pesados en lugar de empujarlos.
- ◆ Coloque un taburete alto en su cocina para que pueda sentarse mientras cocina y limpia, si está cansado.
- ◆ Si tiene escaleras, planifique con anticipación para subir la menor cantidad de veces posible.

Fuente: Heart Failure Society of America

DESPUÉS DE RECIBIR

UN DIAGNÓSTICO:

¿QUÉ HAGO AHORA?

Cuando descubre que tiene una afección como la insuficiencia cardíaca, la parte más difícil puede ser decidir qué hacer a continuación.

A continuación se detallan algunos pasos con los que puede comenzar:

Tómese su tiempo. Ya sea si la noticia fue una sorpresa o si ya sabía que podía ser así, puede ser difícil asimilársela. Es normal tener sentimientos intensos. Puede sentirse asustado o enojado, abrumado o insensible. Tomar decisiones en este momento puede ser difícil. Así que es mejor no apresurarse. Pregúntele a su médico cuánto tiempo puede tomarse de manera segura.

Obtenga apoyo. Hablar con otras personas puede ayudarle a sobrellevar la situación. Hable con familiares y amigos. O busque ayuda en un grupo de apoyo. También es posible que desee ver a un consejero de salud mental. Su médico puede ayudarlo a comenzar.

Sea honesto. Dígale a su médico cómo se siente. Haga preguntas. Si no entiende algo, hágase oír. Puede traer un amigo o un pariente a las citas médicas para tomar notas.

Aprenda todo lo que pueda. Por lo general, entre las buenas fuentes podemos mencionar:

- ◆ Sitios web del gobierno federal (que terminan en .gov)
- ◆ Organizaciones nacionales sin fines de lucro
- ◆ Facultades de medicina y centros médicos universitarios

Tome decisiones cuidadosas.

Puede haber más de una opción de tratamiento. Evalúe los pros y los contras de cada una. Su médico puede guiarlo a través de este análisis.

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality

Cuando llegue el momento de decidir sobre el tratamiento, su médico puede ayudarlo a evaluar los pros y los contras de sus opciones.



CARE1ST HEALTH PLAN CARES es publicado para los miembros de CARE1ST HEALTH PLAN, 601 Potrero Grande Drive, Monterey Park, CA 91755, www.care1st.com.

Care1st Health Plan cumple con las leyes federales y estatales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de ascendencia, religión, estado civil, raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo/género, identidad de género u orientación sexual. Para ver nuestra declaración completa, consulte nuestra página web: www.care1st.com/affordable-care-act.asp. Si necesita esta información en su idioma o en un formato alternativo (es decir, braille, letras grandes o audio), llame a nuestro número gratuito **800-544-0088** o consulte nuestra página web: www.care1st.com/ca/members/language-services.asp.

Operaciones de Atención al Cliente de Medicare: **800-544-0088** (TTY: **711**), de 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana. Operaciones de Atención al Cliente de Cal MediConnect: **855-905-3825** (TTY: **711**), de 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana. Operaciones de Atención al Cliente de Medi-Cal: **800-605-2556** (TTY: **711**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. CARE1ST es un afiliado de LA Care Health Plan en proporcionar servicios médicos administrados de Medi-Cal en el condado de Los Ángeles. MMC.CH3.Sect20-healthy-1-SPA (01/2018)

CARE1ST HEALTH PLAN es un plan de salud con contratos con Medicare y Medi-Cal para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados. CARE1ST HEALTH PLAN es un plan HMO y HMO SNP con un contrato con Medicare y un contrato con el Programa de Medicaid del Estado de California. La inscripción en CARE1ST HEALTH PLAN depende de la renovación del contrato. Esta información está disponible gratis en otros idiomas. Comuníquese con Operaciones de Atención al Cliente: **800-544-0088** (TTY: **711**), de 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana. This information is available for free in other languages. Please contact Customer Care Operations: **800-544-0088** (TTY: **711**), 8 a.m. – 8 p.m., 7 days a week.

這項免費資訊以其它語言提供。懇請聯絡會員服務處：免費熱線 **800-544-0088** (聽障及語障人士專線：711) 每週七天辦公，早上8點至晚上8點。

2018 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

