



# Pathway to CHF Care

## Keeping medication on hand

Most patients with CHF must take several medications. Each of these help your condition in a different way. It is important to make sure you take your medication every day.

### Do

- Call for a refill before you take your last pill. Allow at least two days to get your prescription.
- Take your medication regularly and as prescribed.
- Watch the number of refills you have left. Call your PCP when you need a new prescription.
- Talk to your PCP about any changes in your symptoms.

### Don't

Run out of medication or skip a dose

Take any over-the-counter medications or herbal supplements without talking to your PCP first.

Source: American Heart Association



## Tips for holiday eating

This time of year there are many parties and we have more events to attend. With these activities, we are faced with more tempting foods than normal. As someone with congestive heart failure (CHF), it is important for you to continue to eat right.

Follow the food pyramid. Eat whole grains, vegetables, fruits and lean protein like meat and beans. Also, try to include dairy and some oils. Skip foods that are prepared or processed. Avoid salt and salty foods especially.

Following these tips will help you eat right during this holiday season.

### Do

- Skip the salt.
- Eat fresh foods like vegetables and fruit.
- Make just one trip to the food table.

- Get a small plate. Then you can see how much you are taking.
- Eat slowly to appreciate the food. Take a break so that you can feel when you are full.
- Let yourself have one small treat and enjoy it.

### Don't

- Go to a party hungry. You will be less tempted to eat unhealthy foods if you eat before you go.
- Stand by the food table. It is easier to get seconds when you are standing near the food.
- Drink alcohol or sugary beverages. These drinks have a lot of empty calories.

Sources: Iowa State University, [mypyramid.gov](http://mypyramid.gov)



## Stop the holiday rush

The holiday season is busy for most people. There seem to be many more activities and events than during other times of the year. As someone with CHF, it is important for you to pace yourself. Make sure you are getting enough rest. Also, avoid stress as much as possible.

### Helpful hints to slow down

- Try not to schedule too many activities during the week. Schedule a few minutes each day for yourself.
- Make a list of what is important and prioritize. It is okay for you to say “no” and skip activities.
- Stay organized. Make a list of what you need and where to get it. Plan errands together so that you are only making a couple of stops. Don't wait until the last minute to shop.
- Make sure you get enough sleep. Try for at least eight hours a night.
- Spend time with those you care about. Remember, you can also plan time after the holidays to get together with friends.

Do not overextend yourself. If you notice an increase in symptoms, talk to your primary care provider right away.

## Exercise and CHF

Exercise is essential to keep a body healthy. You should exercise regularly, even during the winter months. How much, how long and how hard depends on your specific condition. Your primary care provider (PCP) can talk with you about what activities and levels are safe for you.

Regular exercise has many benefits. Exercise helps improve the strength of your heart. For someone with CHF, this is an advantage. It also can help energize you, reduce stress and maintain weight. It can improve circulation, decrease blood pressure, improve cholesterol levels and release endorphins that make you feel good.

Talk to your PCP first before starting an exercise routine. Know that you do not need a formal program. Simply walking every day may be the right activity. Start slowly and then increase the level as you are able.

Some everyday activities can also be exercise. Doing the dishes, vacuuming and dusting all get you moving. Try to work up to 30 minutes of activity five days a week. If that seems like too much, try two 15-minute periods.

Here are some easy ways to get moving.

- Park farther away from the door to a store or building. This will encourage you to walk.
- Take the stairs instead of an elevator.

- Wear a pedometer to see how many steps you take everyday. Try to increase those steps until you reach a minimum of 10,000 per day.
- Clean or do household chores.
- Take the dog for a walk.
- Play with your kids or grandkids.

Source: American Heart Association

## Flu season is here

If you haven't already, now is the time to schedule your flu shot appointment. Flu season has started and usually lasts through March. Because of your health condition, you are given priority to book early. Make an appointment now to help you make sure that you receive the shot. Call your PCP office to schedule. This is a covered benefit of your health coverage and includes protection against the seasonal flu.

This is general health information and should not replace care you get from your provider. This information is not meant to replace advice you get from your provider. The plan does not provide health care services; you must receive health care services from your provider. Always ask your provider for information about your own health care needs.



# Pathway to CHF Care

## Siempre tenga suministro de sus medicamentos

La mayoría de los pacientes con CHF deben tomar varios medicamentos. Cada uno de ellos los ayuda de forma diferente con su condición. Es importante asegurarse de tomar la medicación todos los días.

### Qué hacer

- Llame para pedir un reabastecimiento antes de tomar la última píldora. Calcule que recibirá los medicamentos dentro de los dos días, como mínimo.
- Tome la medicación regularmente y como se lo indiquen.
- Controle cuántos reabastecimientos le quedan. Llame a su PCP cuando necesite una nueva receta.
- Hable con su PCP si los síntomas cambian.

### Qué no hacer

- No se quede sin medicamentos ni saltee una dosis.
- No tome medicamentos de venta libre o suplementos de hierbas sin antes hablar con su PCP.

Fuente: American Heart Association



## Consejos alimenticios para las fiestas

En este momento del año hay muchas fiestas, y tenemos más compromisos. Durante estas actividades, habrá más alimentos tentadores. Si usted sufre insuficiencia cardíaca congestiva (CHF), es importante que siga alimentándose de manera adecuada.

Siga la pirámide nutricional. Coma granos integrales, vegetales, frutas, alimentos con proteína magra, como la carne, y legumbres. También, lácteos y algunos aceites. Evite los alimentos que se venden preparados o procesados. En especial, evite la sal y los alimentos salados.

Si sigue estos consejos, comerá de manera saludable durante la temporada de las fiestas.

### Qué hacer

- Use un plato pequeño. Así puede ver cuánto come.

- Evite la sal.
- Vaya a la mesa donde está la comida sólo una vez.
- Consuma alimentos frescos, como vegetales y frutas.
- Coma lentamente para degustar la comida. Descanse para poder sentir si está lleno.
- Dése un gusto y disfrútelo.

### Qué no hacer

- No vaya a una fiesta con hambre. Si come antes de ir, se verá menos tentado de comer alimentos poco saludables.
- No se pare cerca de la mesa donde está la comida. Si lo hace, le será más fácil servirse una segunda vez.
- No beba alcohol ni bebidas con azúcar. Tienen muchas calorías vacías.

Fuentes: Iowa State University, mypyramid.gov



## Evite la locura de las fiestas

La mayoría de las personas están muy ocupadas durante las fiestas. Parece haber muchas más actividades y eventos que en otras épocas del año. Por sufrir CHF, usted debe tomárselo con calma. Asegúrese de descansar lo suficiente. También evite el estrés, en la medida de lo posible.

Consejos útiles para estar tranquilo

- Trate de no programar demasiadas actividades durante la semana. Reserve unos minutos al día para usted.
- Haga una lista de sus prioridades. Usted puede decir “no” y evitar actividades.
- Organícese. Haga una lista de lo que necesita y dónde conseguirlo. Elija solo un par de lugares para hacer todas las compras. No espere hasta último momento para ir de compras.
- Asegúrese de dormir lo suficiente, por lo menos, ocho horas todas las noches.
- Pase tiempo con sus seres queridos. Recuerde que también puede reunirse con sus amigos después de las fiestas.

No se exija demasiado. Si los síntomas aumentan, hable con su médico de cuidado primario de inmediato.

## La actividad física y la insuficiencia cardíaca

La actividad física es esencial para tener un cuerpo saludable. Usted debe ejercitarse con regularidad, incluso durante los meses de invierno. La cantidad, duración y intensidad dependen de su condición específica. Su proveedor de cuidado primario (PCP) puede informarle qué tipos de actividad son seguros en su caso.

Hacer ejercicio con regularidad tiene muchos beneficios. El ejercicio fortalece el corazón. Para algunas personas con CHF, esto es ventajoso. También puede ayudarlo a revitalizarse, reducir el estrés y mantener el peso. Puede mejorar la circulación, disminuir la presión sanguínea, mejorar los niveles de colesterol y liberar endorfinas, que lo hacen sentir bien.

Hable con su PCP antes de empezar una rutina de ejercicios. Sepa que no necesita un programa formal. Una simple caminata diaria puede ser la actividad adecuada. Comience despacio y luego aumente el nivel según su capacidad.

Algunas actividades diarias también se consideran ejercicio: lavar los platos, pasar la aspiradora y quitar el polvo lo hacen mover. Trate de ejercitarse durante 30 minutos cinco días a la semana. Pero si le parece demasiado, pruebe con dos períodos de 15 minutos.

Éstas son algunas formas sencillas de ponerse en movimiento:

- Estacione lejos de la puerta de una tienda o de un edificio. Esto lo animará a caminar.



- Use las escaleras en lugar del ascensor.
- Utilice un podómetro para ver cuántos pasos da por día. Trate de aumentarlos hasta llegar a un mínimo de 10,000 pasos por día.
- Limpie u ocúpese de las tareas del hogar.
- Saque a pasear al perro.
- Juegue con sus hijos o nietos.

Fuente: American Heart Association

## Llegó la época de la gripe

Si todavía no lo hizo, es momento de programar una cita para vacunarse contra la gripe. La época de la gripe ya empezó y, en general, se extiende hasta marzo. Debido a su condición médica, usted tiene prioridad para reservar un turno. Pida una cita ahora; así se asegurará de recibir la vacuna. Llame al consultorio de su PCP para programar la cita. Este es un beneficio incluido en su cobertura de salud y abarca protección contra la gripe estacional.

Esta es información general de salud y no debe reemplazar la atención que usted recibe de su proveedor. Esta información no está destinada a reemplazar el consejo que usted obtiene de su proveedor. El plan no brinda servicios de atención de salud; su proveedor debe hacerlo. Siempre solicite a este información sobre sus necesidades de atención médica.