



Pathway to CHF Care

Living with Congestive Heart Failure (CHF)

Living with CHF can be hard. Remember that you have a chronic condition and need special care. In addition to eating healthy and taking your medications, you need to make some lifestyle changes.

Keep track of your activities. This is for both work and play. Talk to your primary care provider (PCP) about returning to work and what activities are safe for you. Exercise is important to keep you healthy. Talk to your PCP first before starting a program.



Remember to take it easy and not push activities too hard. Set goals that are realistic. Plan time to rest. Do not schedule too many things in one day. Ask for help from family and friends. Get enough sleep.

Find additional support. You may be relying on family, friends and your PCP for support. It can help to have someone to talk to that knows what you are going through – someone who is living with CHF, like you.

If so, a support group might be the right choice. These groups are confidential and can be a safe place for you. You can talk about things that you may not want to share with your family or friends. Many people feel a sense of relief and emotional connection when they become part of a support group. Plus you'll be able to give an understanding ear for other people in the group.

You have more choices if you have access to a computer. There are online support groups that you can join. Be careful when joining any online group to protect your privacy. Do your research to make sure it is a legitimate site.

Here are a few suggestions to help you get started finding a heart disease support group:

- Ask your PCP to help you find a group.
- Do an internet search for a local chapter.
- Call your church to see if they have a support group.
- Call the local hospital to see if they have a support group.

Source: webmd.com

Six natural ways to prevent colds

Most people will catch two to four colds this winter. That is a lot of time to not feel good. Here are some easy ways that you can try to prevent catching a cold.

- **Sleep.** Regular rest helps boost your immune system. A good working immune system helps you fight colds. Try for at least seven hours of sleep a night.
- **Exercise.** Regular exercise also helps boost your immune system, which helps you fight colds. Try for 30 to 90 minutes every day. Try something low intensity like walking. If you get a cold, continue to exercise. It can help you recover from a cold faster.
- **Hot and cold shower.** Switching from hot to cold water temperature kicks your immune system into gear. Try this at the end of your shower. Have the water as hot as you can stand it for 30 seconds. Then turn it to as cold as you can stand it for 10 seconds. Do this three times. Check temperatures carefully before getting under the water.
- **Zinc.** This mineral boosts your immune system. Some dairy products contain a lot of zinc. Eight ounces of yogurt and a half cup of ricotta cheese have at least 10 percent of the daily recommended amount of zinc per serving. You can also look for other foods high in zinc like baked beans and pumpkin seeds. If you have a cold, start taking zinc right away. It can help you get over your cold faster.
- **Vitamin D.** This helps control your immune system. It also helps increase how much calcium your body absorbs and reduces inflammation. Vitamin D is found in milk and fatty fish (like salmon) and comes naturally from the sun.
- **Nasal rinse.** Clearing out your nasal passages with a saltwater solution helps flush away bacteria and viruses. Try to do this daily.

Source: CNN

Other precautions you can take to stay healthy:

- Get a flu shot.
- Wash your hands. Keep your hands away from your nose and face.
- Avoid people who are sick.
- Reduce stress.
- Drink lots of fluids.
- Eat healthy.

Eating right with CHF

As someone with CHF, you know that your diet is a very important part of your treatment. Healthy eating is one of the things that your PCP has probably talked to you about. Eating the right foods can be easy by following a few simple tips.

- **Focus on fresh fruits and vegetables.** Make sure your diet has at least four to five servings every day. You can count 100% vegetable juice or fruit juice as a serving.
- **Focus on whole grain foods.** These are low in fat and cholesterol and high in fiber. Some examples of whole grain foods are whole wheat bread, rice, pasta and cereal.
- **Stick with olive, canola, corn or safflower oils when cooking.** Use small amounts of these oils when cooking and try to stay away from other fats (like butter).
- **Eat lean protein.** Try to eat more chicken, fish and beans over other meats. These are lower in fat and cholesterol. Whenever choosing meats, go for the leanest possible. Also avoid canned meats.
- **Read food labels.** Look at the serving size and other important information, like fat, calories and sodium (salt) before choosing.

A diet low in salt is better for your heart. The reason is that heart failure causes your body to keep salt in your system. The salt causes more fluid to build up and makes your heart work even harder. It can also cause symptoms like shortness of breath, weight gain and swelling of your feet or ankles. Even if you do not have any of those, a low salt diet is still good to follow.

It is hard for some of us to give up salt because it adds flavor to the foods we eat. Here are some simple suggestions to help you use less salt.

- **Taste your food first.** Many people salt their foods before they even taste it. Not all food needs salt. Try it first before you add salt.
- **Do not put salt on your table.** If you cannot reach for it, it might be easier to eat your food without adding salt.
- **Do not cook with salt.** Try adding herbs, spices, lemon juice, onions or garlic. These will help you flavor your foods instead of using salt.
- **Buy foods that are low-sodium.**
- **Buy fresh foods.** Natural foods have less salt than those that are prepared for you.

Sources: The University of California San Francisco and The American Heart Association

There is still time to get a flu shot

If you haven't already, there is still time to get a flu shot. Flu season usually lasts through March. Call your PCP's office to schedule an appointment. This is a covered benefit of your health coverage and includes protection against the seasonal flu and H1N1.

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

Vivir con CHF

Vivir con CHF puede ser difícil. Recuerde que tiene una condición crónica y que necesita atención especial. Además de comer sano y tomar medicación, debe introducir cambios en su estilo de vida.

Lleve un registro de las actividades que realiza. Debe hacerlo tanto para las actividades del trabajo como las de recreación. Si está pensando en regresar al trabajo, hable con su PCP sobre las actividades que son seguras para usted. Realizar actividad física es importante para mantenerse saludable. Hable primero con su proveedor de cuidado primario (PCP) antes de comenzar un programa.



Tómese lo con calma y no se exija por demás. Propóngase metas alcanzables. Hágase tiempo para descansar. No programe demasiadas actividades en un solo día. Pida ayuda a sus familiares y amigos. Duerma el tiempo suficiente.

Solicite ayuda adicional. Seguramente usted encuentra apoyo en su familia, sus amigos y su PCP. Quizá también sea de ayuda hablar con otra persona que sepa por lo que está pasando, alguien con CHF, como usted.

En ese caso, un grupo de ayuda es una buena opción. Estos grupos son confidenciales y pueden ser un sitio seguro para usted. Aquí puede hablar de temas que quizá no desee compartir con su familia o sus amigos. Muchas personas sienten alivio y una conexión emocional cuando se integran a un grupo de apoyo. También tendrá la oportunidad de escuchar a otras personas del grupo y comprenderlas.

Si tiene acceso a una computadora, cuenta con más opciones. Existen grupos de apoyo en Internet en los que puede participar. No obstante, tenga cuidado y proteja su privacidad al sumarse a cualquier grupo en Internet. Investigue para asegurarse de que sea un sitio legítimo.

Aquí le damos algunas sugerencias que pueden ayudarlo a encontrar un grupo de apoyo para personas con enfermedades coronarias:

- Pídale a su PCP que lo ayude a buscar un grupo.
- Busque en Internet alguna organización local.
- Llame a su iglesia para averiguar si tienen un grupo de apoyo.
- Llame al hospital local para averiguar si tienen un grupo de apoyo.

Fuente: webmd.com

Seis maneras naturales para prevenir la gripe

Este invierno, la mayoría de las personas se contagiarán la gripe entre dos y cuatro veces. ¡Es muchísimo tiempo sin sentirse bien! A continuación encontrará maneras sencillas que pueden ayudarlo a evitar contagiarse la gripe:

- **Duerma bien.** Descansar regularmente lo ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. Un buen sistema inmunológico lo ayuda a combatir la gripe. Intente dormir por lo menos siete horas a la noche.
- **Haga actividad física.** Hacer ejercicio con regularidad lo ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, lo cual, a su vez, lo ayuda a combatir la gripe. Haga actividad física entre 30 y 90 minutos por día. Pruebe realizar una actividad de baja intensidad, como caminar. Si se contagia la gripe, no deje de hacer ejercicio. Se recuperará más rápido si continúa haciendo actividad física.
- **Dúchese con agua caliente y fría.** Cambiar la temperatura del agua de caliente a fría al ducharse estimula el sistema inmunológico. Hágalo cuando está por salir de la ducha. Primero dúchese con el agua lo más caliente posible durante 30 segundos y luego haga lo mismo con el agua bien fría durante 10 segundos. Repítalo tres veces. Controle la temperatura antes de ponerse debajo del agua.
- **Consuma zinc.** Este mineral fortalece el sistema inmunológico. Algunos lácteos contienen mucho zinc. Ocho onzas de yogur y la mitad taza de ricota contienen por lo menos el 10% de la cantidad diaria recomendada de zinc por porción. Hay, además, otros alimentos con alto contenido de zinc, como frijoles horneados y semillas de calabaza. Si tiene gripe, comience a tomar zinc ya mismo. ¡Lo ayudará a recuperarse más rápido!
- **Consuma vitamina D.** Lo ayuda a controlar el sistema inmunológico, a aumentar el calcio que absorbe el organismo y a reducir la inflamación. La vitamina D se encuentra en la leche, el pescado graso (como el salmón) y en la luz del sol.
- **Descongestione la nariz.** Utilice solución salina para despejar las vías nasales. De

esta manera, limpia las bacterias y virus que pueda tener. Hágalo todos los días.

Fuente: CNN

Otras precauciones para mantenerse saludable:

- Vacúnese contra la gripe.
- Lávese las manos. Mantenga las manos alejadas de la nariz y del rostro.
- No esté con personas enfermas.
- Reduzca el estrés.
- Beba mucho líquido.
- Coma sano.

Las personas con CHF deben tener una alimentación sana

Si usted tiene CHF, debe saber que la dieta es una parte muy importante de su tratamiento. La alimentación sana es uno de los temas de los que seguramente su PCP ya le ha hablado. Comer bien puede ser muy fácil. Sólo debe seguir algunos consejos sencillos:

- Asegúrese de incorporar frutas y vegetales frescos en su dieta, por lo menos de cuatro a cinco porciones por día. Un jugo 100% de vegetales o de frutas se considera una porción.
- Consuma alimentos integrales. Este tipo de alimentos es bajo en grasas y colesterol y tiene un alto contenido de fibras. Algunos ejemplos son el pan de trigo integral, el arroz, la pasta y los cereales.
- Utilice el aceite de oliva, canola, maíz o cártamo para cocinar, siempre en poca cantidad, y trate de evitar otro tipo de grasas (como la manteca).
- Consuma proteína magra. Trate de comer más pollo, pescado y legumbres que otro tipo de carnes, ya que tienen bajo contenido de grasas y colesterol. Siempre elija la carne más magra posible y evite la que viene enlatada.
- Lea las etiquetas de los alimentos. Preste atención al tamaño de la porción y a cualquier otra información importante, como grasas, calorías y sodio (sal) antes de elegir los alimentos.

La insuficiencia cardíaca hace que el cuerpo retenga sal en el sistema. Esta, a su vez, hace que se acumule más líquido y que el corazón se esfuerce demasiado. Por eso, una dieta baja

en sal es buena para el corazón. El consumo de sal puede causar síntomas como dificultad para respirar, aumento de peso e hinchazón en los pies y tobillos. Aunque no tenga ninguno de estos síntomas, siempre es bueno seguir una dieta baja en sal.

La sal realza el sabor a las comidas y, por eso, a veces nos resulta difícil suprimirla. Estos son algunos consejos sencillos para ayudarlo a consumir menos sal:

- Siempre saboree la comida primero. Muchas personas salan la comida antes de probarla y no todas las comidas necesitan sal. Por eso, pruebe la comida antes de agregarle sal.
- No lleve la sal a la mesa. Si no la tiene a su alcance, puede ser más fácil comer sin sal.
- No cocine con sal. Pruebe agregar hierbas, especias, jugo de limón, cebolla o ajo. Estos ingredientes lo ayudarán a sazonar sus comidas sin usar la sal.
- Compre alimentos bajos en sodio.
- Compre pescado fresco. Los alimentos naturales tienen menos sal que los que uno prepara.

Fuentes: The University of California San Francisco y The American Heart Association

Aún está a tiempo de vacunarse contra la gripe

Si todavía no se vacunó, aún puede hacerlo. La época de la gripe generalmente dura hasta marzo. Llame al consultorio de su PCP y solicite una cita. Este es un beneficio incluido en su cobertura de salud y abarca protección contra la gripe estacional y la H1N1.

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.

