



### MOVING INTO SPRING

With the winter days slowly fading, that means that spring is on its way. As the grass turns green, the leaves start appearing on the trees and the days become warmer and longer, spending time outdoors becomes more inviting. It is a great time to start thinking about ways you can get more active.

When you have congestive heart failure, it is important to try to include some exercise during your day to keep you healthy. First, talk to your primary care provider before beginning an exercise program. You might start with these five simple ways to get more exercise in your daily routine:

1. When going to the store, find a parking space farther from the door and walk.
2. Take the stairs instead of the elevator.
3. Go for three 10-minute walks a day (around your office, neighborhood or house).
4. Get moving by cleaning, gardening or doing other chores.
5. Play with your kids or take the dog for a walk.

It is recommended that everyone get 30 minutes of exercise five times a week to keep healthy. Again, it is important to talk to your primary care provider (PCP) to help you put together a plan. One idea is to think about an activity that you enjoy doing like walking, yoga, dancing, riding your bicycle or hiking. It will be easier to follow your program if you are doing something you like.

Be sure to set realistic goals for yourself. You might start with a goal of moving 10 minutes a day, then work up to 20 or 30 minutes. Whatever you think you can do is a good start to getting healthier. Also, pay attention to how you feel. If you start to experience any symptoms, then be sure to slow down and see your PCP.



### Inhale, exhale, breathe

It is a fresh new year and a good time to start including some regular relaxation into your schedule. Stress can make your heart work harder, which you should avoid if you have congestive heart failure. It is a good idea to try to reduce anxiety and stress in your life and also make changes for a healthier lifestyle.

One way to reduce stress is by taking time to relax. Sometimes our days are so busy, we forget to take time just to "be." It is very important to slow down and schedule relaxation. Here are a few ways you can help yourself relax:

- Focus on your breathing. Pay attention to each time you inhale and exhale. As you think about your breathing, you forget other things that might be causing you stress.
- Consider learning about yoga or meditation. These types of exercises are designed to help you relax.
- Read a book that you enjoy.
- Watch a television show.
- Take a walk.
- Daydream about something fun.

*Continued on next page*



There are many other ways you can help yourself relax when life seems overwhelming. You might try one or two of the ideas above, or try something entirely new. If it helps you relax, then it is definitely something you should do daily!

### Spice it up – while reducing your salt

You have probably talked with your PCP about changes in your eating habits. If you have congestive heart failure, salt is one thing that you should try to reduce. According to the American Heart Association, a diet low in salt is better for your heart.

This is because heart failure causes your body to keep salt (also called sodium) in your system. Then that salt causes extra 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 these symptoms, following a low salt diet is still a good idea.

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 start reducing your salt.

- Taste your food first. Many people salt their foods before they even taste it. Not all food needs salt, so you should 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 fresh foods such as fruits and vegetables. Natural foods have less salt than those that are prepared for you.



Try not using salt for a while. You might be surprised at how much salt you use. If you go back to using salt, you should watch more carefully how much salt you really need.

### Do's and don'ts of salt

#### DO

- Remove salt from your table.
- Taste your food first.
- Use herbs, spices, lemon juice, onions or garlic to add flavor.
- Buy fresh vegetables and fruits.
- Read labels before you buy prepared foods (like canned, boxed or frozen). Look for low-salt, low-sodium, reduced sodium, salt-free or sodium-free on the label. Also, figure out how much salt there is by multiplying the sodium content by the serving size. You might be surprised at how much salt is in the food.

#### DON'T

- Salt food before tasting it.
- Buy too many prepared foods such as canned, boxed or frozen foods. Those usually have more salt than fresh foods.

Always check with your health care provider if you have any medical concerns.

#### Sources

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)  
[www.whitehousedrugpolicy.gov/drugfact/factsht/proper\\_disposal.html](http://www.whitehousedrugpolicy.gov/drugfact/factsht/proper_disposal.html)



**SCHALLER ANDERSON**  
An Aetna Company

Information in *Schaller Anderson's Pathway to CHF Care™* comes from a wide range of medical experts. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider.



## PASANDO A LA PRIMAVERA

Cuando los días invernales comienzan a desvanecerse lentamente, significa que la primavera se acerca. El pasto empieza a reverdecer, las hojas comienzan a aparecer en los árboles y los días se hacen más cálidos y largos. Pasar tiempo al aire libre es más atractivo. Es el momento ideal para empezar a pensar en formas en las cuales estar más activo/a.

Es importante tratar de incluir algo de ejercicio durante el día para que se mantenga saludable. Primero, hable con su doctor antes de empezar un programa de ejercicio. Puede empezar con estas cinco sencillas formas de incluir más ejercicio en su rutina diaria:

1. Cuando vaya a la tienda, encuentre un espacio de estacionamiento más lejos de la puerta y camine.
2. Use las escaleras en lugar del elevador.
3. Camine tres veces al día durante 10 minutos, como alrededor de su oficina, vecindario o casa.
4. Póngase en movimiento limpiando, arreglando el jardín o haciendo otras tareas.
5. Juegue con sus niños y saque a pasear al perro.

Se recomienda que las personas hagan 30 minutos de ejercicio cinco veces por semana para mantenerse saludables. Nuevamente, es importante hablar con su doctor para que le ayude a planear. Es buena idea considerar alguna actividad que usted disfrute, como caminar, yoga, bailar, andar en bicicleta o el excursionismo. Será más fácil seguir su programa si está haciendo algo que le guste.

Asegúrese de establecer metas realistas. Puede empezar con la meta de hacer ejercicio 10 minutos al día, y después aumentar a 20 ó 30 minutos. Cualquier cosa que usted

crea que puede hacer es un buen primer paso para estar más saludable. También ponga atención a cómo se siente si empieza a sentir cualquier síntoma, asegúrese de bajar el ritmo de ejercicio y consulte a su médico.

### Inhale, exhale, respire

Este es un año nuevo que recién empieza, y un buen momento para empezar a incluir algo de relajación regular en su itinerario. El estrés puede hacer que su corazón trabaje más duro, lo cual usted debe evitar si tiene insuficiencia cardíaca congestiva. Es una buena idea el tratar de reducir la ansiedad y el estrés en su vida, y también hacer cambios hacia un estilo de vida más saludable.

Una manera de reducir el estrés es tomar tiempo para relajarse. A veces nuestros días están tan ocupados, que olvidamos tomar tiempo sólo para "ser". Es muy importante calmarnos y programar relajación. Estas son algunas maneras en las cuales usted puede ayudar a relajarse:

- Concéntrese en su respiración. Ponga atención cada vez que inhale y exhale. Cuando usted está pensando en su respiración, se olvida de otras cosas que le pueden estar causando estrés.
- Considere aprender yoga o meditación. Estos tipos de ejercicios están diseñados para ayudarle a relajarse.
- Lea un libro que disfrute.
- Vea un programa de televisión.
- Salga a dar un paseo agradable.
- Sueñe despierto/a sobre algo divertido.

*Vea la siguiente página*



Hay muchas otras formas en las cuales puede ayudar a relajarse cuando la vida parece abrumadora. Usted puede probar una o más de las ideas anteriores, o probar algo completamente nuevo. Si le ayuda a relajarse, entonces es algo que definitivamente debe hacer diariamente!

### Dele sabor – mientras reduce su sal

Probablemente usted ha hablado con su doctor sobre cambios en sus hábitos alimenticios. Para las personas con insuficiencia cardíaca congestiva, la sal es algo que deben tratar de reducir. De acuerdo a la Asociación Americana del Corazón, una dieta baja en sal es mejor para su corazón.

La razón es que la insuficiencia cardíaca hace que su cuerpo retenga sal (también llamada sodio) en su sistema. Entonces, esa sal provoca que se acumule líquido y eso hace que su corazón trabaje más arduamente. También puede ocasionar síntomas como falta de aliento, aumento de peso e hinchazón de sus pies y tobillos. Aunque no tenga ninguno de los síntomas anteriores, de todos modos es bueno seguir una dieta baja en sal.

Es difícil para algunos de nosotros dejar la sal porque le agrega sabor a los alimentos que comemos. Estas son algunas sencillas sugerencias para ayudarlo a reducir su consumo de sal.

- Pruebe su comida primero. Muchas personas le ponen sal a sus alimentos aún antes de probarlos. No toda la comida necesita sal, así que debe probarla antes de agregarle sal.
- No ponga sal en su mesa. Si no la puede alcanzar, puede ser más fácil comerse la comida sin agregarle sal.
- No cocine con sal. Trate de agregar hierbas, especias, jugo de limón, cebolla o ajo. Éstos le ayudarán a dar sabor a sus alimentos en lugar de usar sal.



- Compre alimentos frescos como frutas y verduras. Los alimentos naturales tienen menos sal que los alimentos que ya vienen preparados.

Trate de no usar sal durante un tiempo. Podría sorprenderse de cuánta sal usa. Si vuelve a usar sal, debe vigilar con más cuidado cuánta sal necesita realmente.

### Lo que debe y no debe hacer con la sal

#### sí

- Quite la sal de su mesa.
- Pruebe su comida antes.
- Use hierbas, especias, jugo de limón, cebolla o ajo para sazonar.
- Compre verduras y frutas frescas.
- Lea las etiquetas antes de comprar alimentos preparados (como enlatados, en caja o congelados). Busque en la etiqueta que sean bajos en sal, bajos en sodio, reducidos en sodio, sin sal o sin sodio. También, calcule cuanta sal contienen multiplicando el contenido de sodio por el tamaño de la porción. Podría sorprenderse sobre cuánta sal contiene la comida.

#### NO

- Agregue sal a la comida antes de probarla.
- Compre demasiada comida preparada como alimentos enlatados, en caja o congelados. Generalmente tienen más sal que los alimentos frescos.

Siempre consulte a su proveedor del cuidado de la salud si tiene alguna inquietud médica.

### Referencias de fuentes

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

[www.whitehousedrugpolicy.gov/drugfact/factsht/proper\\_disposal.html](http://www.whitehousedrugpolicy.gov/drugfact/factsht/proper_disposal.html)



**SCHALLER ANDERSON**  
An Aetna Company

La información en *Schaller Anderson's Pathway to CHF Care™* viene de una gran variedad de expertos médicos. Si usted tiene alguna preocupación o pregunta acerca del contenido, específicamente de algo que le puede afectar su salud, por favor contacte a su médico.