

Planes de salud y beneficios de calidad
Vida más saludable
Bienestar económico
Soluciones inteligentes



Información sobre la Enfermedad del Corazón



**Cuidado del corazón durante
toda la vida**

www.aetna.com

00.02.326.0 E (7/14)

Más de 2,150 estadounidenses mueren de enfermedades del corazón cada día, alrededor de una muerte cada 40 segundos.¹

Para obtener información adicional, visite:

www.heart.org (Asociación Americana del Corazón)

www.nhlbi.nih.gov (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

www.intelihealth.com

www.aetnapharmacy.com

Índice

Hechos importantes sobre los medicamentos	3
La depresión después de un infarto	3
Formas de reducir el riesgo de otro infarto	4–5
Guía de medicamentos usados para tratar a los pacientes del corazón	6–7
Medicamentos por correo	Última página

¹Go AS, Mozaffarian D, Roger V y otros. *Heart Disease and Stroke Statistics — 2014 Update: A Report From the American Heart Association*. Enlace de la Circulación www.circ.ahajournals.org/content/127/1/e6.full.pdf+html. Consultado el 7 de enero de 2014.

Los planes de beneficios y de seguro de salud son ofrecidos, administrados o asegurados por Aetna Health Inc., Aetna Health Insurance Company of New York, Aetna Health Insurance Company o Aetna Life Insurance Company (Aetna). En Florida, por Aetna Health Inc o Aetna Life Insurance Company. En Maryland, por Aetna Health Inc, 151 Farmington Avenue, Hartford, CT 06156. Cada compañía de seguros tiene responsabilidad financiera exclusiva sobre sus propios productos. Aetna Pharmacy Management se refiere a una unidad interna de negocio de Aetna Health Management, LLC. *Aetna Rx Home Delivery* se refiere a Aetna Rx Home Delivery, LLC, una subsidiaria de Aetna Inc. *Aetna Rx Home Delivery* es una farmacia con licencia que brinda el servicio de medicamentos con receta por correo.

Efectos secundarios	Nombres comunes GENÉRICOS		Nombres comunes DE MARCA	
Inhibidores ACE: tos, dolor de cabeza, somnolencia, mareos, un gusto salado o metálico en la boca, reducción de la habilidad de degustar, dolor de garganta, fiebre, llagas en la boca, moretones inusuales, latido rápido del corazón, cansancio excesivo, sarpullido, malestar estomacal, diarrea, estornudos, nariz que gotea, reducción de la aptitud sexual.	<i>benazepril</i> <i>captorpil</i> <i>enalapril</i> <i>eprosartan</i> <i>fosinopril</i> <i>irbesartan</i>	<i>lisinopril</i> <i>moexipril</i> <i>perindopril</i> <i>quinapril</i> <i>ramipril</i> <i>trandolapril</i>	ACCUPRIL ACCURETIC ACEON ALTACE LOTENSIN MAVIK PRINIVIL	PRINZIDE UNIRETIC VASERETIC UNIVASC VASOTEC ZESTORETIC ZESTRIL
ARB: mareos, congestión, tos, acidez, diarrea, dolor de cabeza, dolores musculares, cansancio, dolor de espalda, fiebre, dolor de garganta, nariz que gotea, depresión.	<i>candesartan</i> <i>losartan</i>		ATACAND AVALIDE AVAPRO AZOR BENICAR COZAAR DIOVAN EDARBI	EXFORGE HYZAAR MICARDIS TEVETEN TRIBENZOR TWINSTA
Mareos, cansancio, dolor de cabeza, depresión, malestar estomacal, boca seca, acidez, estreñimiento o diarrea, sarpullido o picazón, manos y pies fríos, dolor de músculos, nariz que gotea, dificultad para dormir, cambios en la vista, tos, ojos secos, adormecimiento corporal, ardor, cosquilleo en los brazos o las piernas.	<i>acebutolol</i> <i>atenolol</i> <i>betaxolol</i> <i>bisoprolol</i> <i>metoprolol</i> <i>nadolol</i>	<i>pindolol</i> <i>propranolol</i> <i>propranolol SR</i> <i>sorine</i> <i>sotalol</i> <i>sotalol AF</i> <i>timolol</i>	BETAPACE BETAPACE AF BYSTOLI CORGARD CORZIDE DUTOPROL INDERAL LA INNOPRAN XL KERLONE	LEVATOL LOPRESSOR SECTRAL TENORETIC TENORMIN TOPROL XL ZEBETA ZIAC
Malestar estomacal, dolor estomacal, sangrado o moretones inusuales.	<i>anagrelide</i> <i>aspirin (OTC)</i> <i>cilostazol</i> <i>clopidrogel</i>	<i>dipyridamole</i> <i>jantoven</i> <i>ticlopidine</i> <i>warfarin</i>	AGGRENOX AGRYLIN BRILINTA COUMADIN	EFFIENT PLAVIX PLETAL
Un tipo de medicamento llamado “estatinas” se usa a menudo en pacientes que tienen colesterol alto. Los efectos secundarios de las estatinas son estreñimiento, dolor muscular (sensibilidad o debilidad), acidez, dolor de cabeza, mareos, dificultad para quedarse dormido o mantenerse dormido, depresión, dolor de las articulaciones, tos, diarrea, dolor de garganta e infección respiratoria superior. Para conocer los efectos secundarios de otros medicamentos, consulte www.aetnapharmacy.com y seleccione “Find Drug Information” (Búsqueda de información sobre medicamentos).	<i>atorvastatin</i> <i>cholestyramine</i> <i>colestipol</i> <i>fenofibrate</i> <i>fenofibrate delayed release</i> <i>fluvastatin</i>	<i>gemfibrozil</i> <i>lovastatin*</i> <i>pravastatin*</i> <i>prevalite</i> <i>simvastatin*</i>	ADVICOR* ALTOPREV* ANTARA COLESTID CRESTOR* FENOGLIDE FIBRICOR LESCOL LESCOL XL* LIPITOR* LIPOFEN LIVALO* LOFIBRA LOPID LOVAZA	MEVACOR* NIASPAN PRAVACHOL* QUESTRAN QUESTRAN LIGHT SIMCOR TRICOR TRIGLIDE TRILIPIX VASCEPA VYTORIN* WELCHOL ZETIA ZOCOR*

* ESTATINAS

Todos los medicamentos genéricos son cubiertos al nivel de copago más bajo del miembro, a menos que se indique lo contrario en la *Lista de medicamentos preferidos* de Aetna. Dicha lista está sujeto a cambios.

La cobertura no se limita a los medicamentos de la *Lista de medicamentos preferidos* de Aetna. Para obtener una lista completa de los bloqueadores beta y otros medicamentos para el corazón, visite el sitio en Internet www.aetna.com/formulary.

Medicamento	Cómo trabaja	Por cuánto tiempo debo tomarlo
Inhibidores ACE y bloqueadores del receptor de la angiotensina (ARB)	<p>Los inhibidores ACE y los ARB protegen el músculo cardíaco dañado. Reducen la carga de trabajo del corazón y la presión arterial. También relajan los vasos sanguíneos para que el corazón no tenga que latir con tanta fuerza.</p>	<p>Continúe tomando su inhibidor ACE o ARB a menos que su médico le indique lo contrario.</p>
Bloqueadores beta	<p>Los bloqueadores beta protegen el músculo cardíaco dañado. Hacen que se reduzca el ritmo del corazón, lo que ayuda a asegurar que éste reciba suficiente oxígeno, incluso durante los ejercicios, cuando los latidos son aún más rápidos.</p>	<p>Continúe tomando su bloqueador beta a menos que su médico le indique lo contrario.</p>
Diluyentes de sangre	<p>Los diluyentes de sangre reducen la “pegajosidad” de la sangre y evitan las obstrucciones en los vasos sanguíneos que transportan oxígeno al corazón. Una aspirina pequeña al día es suficiente para muchas personas que han sufrido un infarto. Otras pueden necesitar una dosis más alta u otros medicamentos.</p>	<p>Continúe tomando su diluyente de sangre a menos que su médico le indique lo contrario.</p>
Reducción del colesterol	<p>Existen muchos tipos de medicamentos que reducen el colesterol. Cada uno funciona de una forma un poco diferente. Algunos reducen el colesterol “malo” en la sangre o aumentan el colesterol “bueno”. Otros trabajan principalmente para reducir los triglicéridos. Su médico le dirá cuál es el mejor medicamento para usted.</p>	<p>Debe continuar tomando su medicamento, incluso después de llegar al nivel de colesterol que tiene como objetivo, a menos que su médico le indique lo contrario.</p>

Formas de reducir el riesgo de otro infarto

Reduzca su riesgo de sufrir otro infarto

Estos pasos pueden ayudarlo:

- **Deje de fumar.** Un fumador tiene un riesgo 2 a 4 veces mayor de desarrollar una enfermedad coronaria en comparación con una persona que no fuma.⁵
- **Controle su presión arterial.** La mayoría de las personas puede controlar la presión arterial alta mediante una alimentación adecuada y ejercicios. Sin embargo, algunas personas tienen presión alta sin importar lo que hagan. Hay muchos medicamentos que pueden ayudar a tratar la presión alta. (Vea el cuadro de la página 6-7). En general, si toma un medicamento para tratar la presión arterial alta, debe tomarlo por el resto de su vida.
- **Reducción del colesterol.** El colesterol es una sustancia grasosa. Cuando hay mucho colesterol en la sangre, éste se acumula en las paredes de los vasos sanguíneos. Esta acumulación hace que los vasos sanguíneos se vuelvan más angostos. El flujo de sangre al corazón reduce la velocidad o se detiene. Su médico puede decirle cuál debería ser su nivel de colesterol. La Asociación Americana del Corazón ofrece estos consejos:
 - El nivel LDL o “colesterol malo” debe ser menos de 100. Para aquellas personas que estén en riesgo de sufrir un infarto, como las que padecen diabetes, las que fuman y otras a las que su médico se lo indique, el nivel LDL o “colesterol malo” debe ser menos de 70.
 - El nivel HDL o “colesterol bueno” debe ser más de 40.
 - El nivel de triglicéridos debe ser menos de 150.
- **Atención dental.** Se recomienda que visite al dentista si padece cualquiera de los siguientes:
 - Sangrado de las encías.
 - Encías que parecen retraerse.
 - Mal aliento persistente.
 - Dientes que cambian de posición o están flojos.
- **Exámenes de ojos.** Visite a su oculista una vez al año o según lo recomendado por el profesional del cuidado de los ojos. Los optometristas u oftalmólogos pueden detectar los primeros signos de la enfermedad del corazón durante los exámenes oculares preventivos. Mediante un examen cuidadoso de la retina, su oculista puede observar pequeños cambios en los vasos sanguíneos ubicados en la parte posterior del ojo, los cuales pueden indicar enfermedades más graves. En estos exámenes, su médico puede informarle algo que no sabía sobre su corazón.

- **Dieta.** “ChooseMyPlate” ofrece una guía alimenticia del Departamento de Agricultura de los EE. UU.⁶ Ésta fomenta el consumo de una variedad de alimentos saludables todos los días. Entre ellos se incluyen frutas, verduras, granos enteros, productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, y proteínas. La guía promueve una dieta baja en grasas poco saludables, sal y azúcar agregada. Visite www.choosemyplate.gov.
- **Ejercicios y control del peso.** La actividad física contribuye a tener un peso saludable. También reduce el colesterol “malo” y aumenta el colesterol “bueno”. Mantenerse activo puede ayudarlo con el estrés y la ansiedad, y a sentirse mejor en general. Además, usted no tiene que hacer los ejercicios en un solo momento. Por ejemplo, caminatas de 10 minutos pueden sumar a los 30 minutos recomendados al día.

Manejo del estrés

Aprender cómo manejar el estrés es importante, en especial después de haber sufrido un infarto. Existen diferentes formas de reducir el nivel de estrés que siente, entre las que se incluyen:

- **Bioinformación.** Puede aprender cómo controlar algunas funciones corporales, como la presión arterial y la tensión muscular, para estar más relajado.
- **Relajación progresiva de los músculos.** Descubra cómo reducir el estrés, la ansiedad, el insomnio y ciertos tipos de dolor.
- **Visualización creativa.** Le enseña a hacer cambios en el cuerpo al imaginarlos.

Medicamentos por correo

La recuperación de un infarto no es fácil, pero asegurarse de tener los medicamentos que necesita para estar bien sí. A través de *Aetna Rx Home Delivery*[®], farmacia de órdenes por correo, usted puede solicitar la mayoría de los medicamentos usados para tratar la enfermedad del corazón. Utilice esta farmacia para lo siguiente:

- **Obtenga un suministro para 90 días** o la máxima cantidad que permite su plan.
- **Obtenga los medicamentos por correo.** Le entregan el pedido en su casa, en el consultorio del médico o en el lugar donde lo necesite. Además, el envío estándar es sin cargo, y los medicamentos se envían en paquetes seguros y privados.
- **Confíe en el respaldo del farmacéutico.** Revisa que todas las recetas estén correctas y puede responder sus preguntas en cualquier momento. Pregunte a su médico si *Aetna Rx Home Delivery* es adecuado para usted.

⁵ American Heart Association, www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartAttack/UnderstandYourRiskofHeartAttack/Understand-Your-Risk-of-Heart-Attack_UCM_002040_Article.jsp. Fecha de consulta: 20 de diciembre de 2013.

⁶ Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Disponible en www.mypyramid.gov. Fecha de consulta: 20 de diciembre de 2013.



Cinco preguntas frecuentes

P: Me siento bien, ¿por qué debo continuar tomando mis medicamentos?

R: Los estudios demuestran que continuar tomando los medicamentos puede reducir la probabilidad de tener otro infarto. No deje de tomar sus medicamentos a menos que su médico se lo indique.

P: ¿Cómo me puedo asegurar de no tener otro infarto nunca?

R: No hay forma de asegurarse de que nunca tendrá otro infarto. Continúe tomando su medicamento. Esto reduce en gran medida la probabilidad de sufrir otro infarto y aumenta la posibilidad de vivir más tiempo.

P: ¿Qué pasa con los efectos secundarios?

R: Si tiene cualquier efecto secundario, hable con su médico de inmediato. Su médico puede cambiarle el medicamento o la dosis de forma que los efectos secundarios desaparezcan.

P: No he tomado mi medicamento en un largo tiempo. ¿Puedo comenzar a tomarlo de nuevo ahora?

R: Si ha dejado de tomar algún medicamento, indique a su médico la razón por la cual dejó de tomarlo. Pregúntele si debe comenzar de nuevo.

P ¿Cómo sabré si estoy teniendo otro infarto?

R: Si ya ha tenido un infarto, puede pensar que le resultaría fácil reconocer otro. Sin embargo, no siempre es fácil detectarlo. Los síntomas normalmente consisten en una presión incómoda, opresión, llenura o dolor en el centro del pecho que dura más de unos minutos. Los síntomas pueden ocurrir, y luego irse y volver. Puede sentir incomodidad en otras áreas del tronco superior, como dolor en uno o ambos brazos, en la espalda, el cuello o el estómago. Finalmente, hay otros síntomas que a menudo acompañan al infarto. Entre ellos se incluyen la falta de aire, las náuseas y los sudores fríos.

Esta es la buena noticia:
La mayoría de las personas que tienen un infarto regresan a trabajar y a sus actividades normales en unos cuantos meses.

Recuperación de un infarto

Los infartos ocurren cuando los vasos sanguíneos que van al corazón se obstruyen con una sustancia grasosa llamada placa. Esto hace que la sangre llegue más lento al corazón. Si la sangre se corta durante más de unos cuantos minutos, el corazón puede quedar dañado.

Casi todas las personas que tienen infartos necesitan tomar medicamentos cuando salen del hospital. En general, debe tomar los medicamentos que le recetaron incluso cuando comienza a sentirse mejor. Siga siempre las indicaciones del médico sobre cómo tomar los medicamentos.

Los medicamentos que lo ayudan a sentirse mejor

Hay cuatro “clases” de medicamentos que se usan con frecuencia después de un infarto:

- Diluyentes de sangre, que evitan la formación de coágulos.
- Medicamentos para reducir el colesterol.
- Inhibidores ACE, que reducen la presión arterial.
- Bloqueadores beta, que facilitan el trabajo del corazón y reducen la presión arterial.

El uso de los bloqueadores beta puede ayudar a evitar un segundo infarto. También puede aumentar la probabilidad de tener una vida más larga hasta en un 40 por ciento.²

Su médico le dirá cómo reducir la probabilidad de tener otro infarto. Lo más importante es ejercitarse y consumir los alimentos adecuados.

Además, su médico puede recetarle medicamentos con los siguientes objetivos:

- Ayudar al corazón a trabajar mejor con menos esfuerzo.
- Prevenir la formación de coágulos sanguíneos.
- Ayudarlo a sentirse mejor más rápido.
- Reducir el colesterol.

Hable con su médico antes de dejar de tomar un medicamento o comenzar un programa de ejercicios

Los efectos secundarios hacen que muchas personas dejen de tomar sus medicamentos. Si padece efectos secundarios, hable con su médico. Pregúntele qué otros medicamentos o dosis pueden ser adecuados para usted.

Si dejó de tomar cualquiera de sus medicamentos, indique a su médico la razón por la cual dejó de tomarlo.

Muchas personas dejan de tomar sus medicamentos cuando comienzan a sentirse mejor, aun cuando hay estudios que prueban que estos medicamentos pueden ayudarlas a tener una vida más larga y saludable.³

La depresión después de un infarto

Más de la mitad de las personas que sufren un infarto padecen luego depresión.⁴

Los síntomas incluyen:

- Problemas para dormir o mantenerse dormido.
- Cambio de apetito o peso.
- Dificultad para concentrarse.
- Sentirse despreciable.

La depresión puede evitar que su cuerpo sane. Utiliza la energía que su cuerpo necesita para reparar el daño de su corazón. También puede causar la pérdida de la motivación de seguir su plan médico.

Lo bueno es que la depresión puede ser tratada. Infórmele a su médico sobre cualquier síntoma de depresión.

Hágase las siguientes preguntas:

1. Desde su infarto, ¿ha habido épocas en las que se ha sentido triste, deprimido o desesperado?
2. ¿Siente poco interés en hacer las cosas que antes disfrutaba?

Si respondió “sí” a cualquiera de estas preguntas, puede padecer depresión.

²Gottlieb SS, McCarter RJ, Vogel RA. *Effect of beta-blockade on mortality among high-risk and low-risk patients after myocardial infarction.* N Engl J Med. 1998; 339: Pages 489-97.

³Setoguchi S, Glynn RJ, Avron J, et al. *Improvements in long-term mortality after myocardial infarction and increased use of cardiovascular drugs after discharge: A 10-year trend analysis.* J Am Coll Cardiol. 2008;51:1247-54.

⁴Guck TP, Kavan MG, Elsasser GN, et al. *Assessment and treatment of depression following myocardial infarction.* Am Fam Phys 2001;4:641-8.

Obtenga más información sobre cómo solicitar sus medicamentos por correo

Para obtener más información sobre la farmacia de órdenes por correo *Aetna Rx Home Delivery*, ingrese en **www.aetnavigator.com**, su sitio seguro en Internet para miembros. Luego haga clic en “Aetna Pharmacy” en la parte superior de la página.

Este material tiene solo fines informativos y no es una oferta de cobertura ni una recomendación médica. Solo contiene una descripción parcial y general de los beneficios del plan o de los programas y no constituye un contrato. Aetna no es un proveedor de servicios médicos y, por lo tanto, no puede garantizar ningún resultado o consecuencia de estos. Consulte los documentos del plan (folleto, folleto-certificado, Lista de beneficios, certificado/Evidencia de cobertura, acuerdo de grupo, certificado de seguro de grupo o póliza de grupo) para determinar las disposiciones contractuales vigentes, como procedimientos, exclusiones y limitaciones relacionados al plan. La disponibilidad de un plan o programa puede variar por área de servicio geográfica. Algunos beneficios están sujetos a limitaciones o a máximos de visitas.

Aetna no asume ninguna responsabilidad de cualquier circunstancia que surja del uso, del mal uso, de la interpretación o de la aplicación de cualquier información suministrada por *Aetna IntelliHealth*® o *Healthwise*® Knowledgebase.

La información suministrada por *Aetna IntelliHealth* o *Healthwise Knowledgebase* es solo para fines informativos; no es una recomendación médica ni tiene la intención de sustituir la atención médica apropiada provista por un médico.

Si bien se cree que la información dada en el presente documento es exacta a la fecha de su impresión, está sujeta a cambios. Si desea obtener más información sobre los planes de Aetna, consulte en **www.aetna.com**.

www.aetna.com