

Cómo vivir con una ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

Single stock RF owned. DVP1064010



Estamos aquí para servirle ahora. Estamos aquí para servirle en el futuro.

En Kaiser Permanente nuestra meta es ayudarlo para que su estado general de salud sea el mejor posible, ahora y en los años por venir. Entendemos que puede ser difícil vivir con un problema médico crónico. Por ese motivo ofrecemos programas para ayudar a nuestros miembros a controlar las enfermedades cardiovasculares.

Las enfermedades cardiovasculares incluyen la enfermedad de las arterias coronarias, los accidentes cerebrovasculares, la hipertensión y la insuficiencia cardíaca crónica. Tal vez no sea posible evitar algunos factores de riesgo, como la edad, el historial familiar y ciertas enfermedades crónicas. Sin embargo, es posible modificar o tratar muchos otros, como dejar de fumar, hacer ejercicios, tener buenos hábitos de alimentación y adoptar estilos de vida sanos.

Cómo controlar una enfermedad cardiovascular

Nuestro programa especializado se ha diseñado para ayudarlo si tiene presión sanguínea alta, niveles altos de colesterol o triglicéridos o si tiene diabetes y no está bajo control. Ya que estará colaborando estrechamente con su médico de atención primaria, haga una cita con su médico para comenzar.

Los estudios de investigación realizados por la Dra. Eleanor Levin, cardióloga de Kaiser Permanente, han revelado que hacer cambios en el estilo de vida puede contribuir a reducir su riesgo de presentar una enfermedad del corazón en tanto como en un 30 por ciento. Para ayudarlo a hacer cambios que pueda adoptar permanentemente, ofrecemos programas en persona y en línea sobre la nutrición y el control de peso, formas para dejar de fumar y controlar el estrés, así como programas que estimulan la participación en actividades físicas.

Nuestro enfoque integrado para la atención especializada de problemas médicos consiste en:

- ▶ Ayudarlo a colaborar estrechamente con su médico de atención primaria para garantizar que se proporcionen los

tratamientos adecuados que sean necesarios y que reciba la debida atención de seguimiento.

- ▶ Un expediente médico electrónico para ayudar a los médicos y administradores de atención médica a comunicarse con los miembros por teléfono, correo o mediante visitas al consultorio para reforzar los planes de tratamiento.
- ▶ Administración de medicamentos para garantizar que tome sus medicamentos con regularidad y en las dosis correctas. La administración de estos medicamentos también podría implicar la participación de otros cuidadores y administradores de atención médica colaborando estrechamente con su médico de atención primaria.
- ▶ La participación en grupos con otros miembros, educadores y expertos para hablar sobre sus experiencias.
- ▶ Programas en persona y en línea que promueven estilos de vida saludables.
- ▶ Información sobre la atención cardiovascular en artículos que figuran en el sitio kp.org, además de muchos otros recursos y herramientas en línea que están disponibles las 24 horas del día.

Si desea obtener más información sobre las enfermedades cardiovasculares

Visite el sitio kp.org/heart o llame al Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente al **1-800-332-7563** ó **1-800-777-9059** (TTY para personas sordas, con problemas auditivos o del habla). Para ver una lista de temas, puede solicitar un ejemplar de la *Guía de Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente* llamando a su departamento de Servicios a los Miembros (excepto en Ohio), o puede descargarla de nuestro sitio Web haciendo una búsqueda de la palabra "Healthphone".

kp.org/heart

Estamos aquí para ayudarle a SENTIRSE LO MEJOR POSIBLE, AHORA Y EN LOS AÑOS POR VENIR. Si desea obtener más información sobre lo que ofrece Kaiser Permanente, visítenos en kp.org o llámenos a uno de los números que figuran a continuación.

200145962-001__Stone_RM_hires OWNED



California

Lunes–viernes, 7 a.m.–7 p.m.
Sábados–domingos, 7 a.m.–3 p.m.

1-800-788-0616
1-800-777-1370 (TTY)

Colorado – Colorado Springs

Lunes–viernes, 8 a.m.–5 p.m.

1-888-681-7878
1-800-521-4874 (TTY)

Colorado – Denver/Boulder

Lunes–viernes, 8 a.m.–5 p.m.

(303) 338-3800 Área metropolitana de Denver
1-800-632-9700 Desde otras áreas
(303) 338-3820 ó **1-800-659-3656** (TTY)

Georgia

Lunes–viernes, 8:30 a.m.–9 p.m.
Sábados–domingos, 8 a.m.–2 p.m.

(404) 261-2590
1-888-865-5813 Fuera de Atlanta
1-800-255-0056 (TTY)

Hawai

Lunes–viernes, 8 a.m.–5 p.m.
Sábados, 8 a.m.–mediodía

(808) 432-5955 Oahu
1-800-966-5955 Islas vecinas
1-877-447-5990 (TTY)

Estados de la zona central del Atlántico – Maryland, Virginia y Washington, DC

Lunes–viernes, 7:30 a.m.–5:30 p.m.

(301) 468-6000 Dentro del área metropolitana de Washington, DC
1-800-777-7902 Fuera del área metropolitana de Washington, DC
(301) 879-6380 (TTY)

Noroeste – Oregón, Washington y el norte de Idaho

Lunes–viernes, 8 a.m.–6 p.m.

(503) 813-2000 Área de Portland
1-800-813-2000 Todas las demás áreas
1-800-735-2900 (TTY)
1-800-324-8010 Interpretación de idiomas

Ohio

Lunes–jueves, 8:15 a.m.–5 p.m.
Viernes, 9:30 a.m.–5 p.m.

1-800-686-7100
1-877-676-6677 (TTY)

Kaiser Permanente opera en las siguientes áreas: California – Kaiser Foundation Health Plan, Inc.: Norte de California: 1950 Franklin St., Oakland, CA 94612 • Sur de California: 393 E. Walnut St., Pasadena, CA 91188 • Colorado – Kaiser Foundation Health Plan of Colorado: Denver/Boulder/Longmont: 10350 E. Dakota Ave., Denver, CO 80247 • Colorado Springs: 1975 Research Pkwy., Suite 250, Colorado Springs, CO 80920 • Georgia – Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 (404) 364-7000 • Hawai – Kaiser Foundation Health Plan, Inc., 711 Kapiolani Blvd., Honolulu, HI 96813 • Maryland, Virginia y Washington, DC – Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Ohio – Kaiser Foundation Health Plan of Ohio, North Point Tower, 1001 Lakeside Ave., Suite 1200, Cleveland, OH 44114 • Oregón y Washington – Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Portland, OR 97232

Member and Marketing Communications
1802-1708-01-r01