

Respire Tranquilo

Un boletín especial para los afiliados de MVP Health Care[®]

Número 1, 2023

Ayudar a los Niños a Controlar Su Asma

Controlar el asma puede ser una tarea ardua para los niños. Pero con la orientación de los padres y cuidadores, los niños pueden controlar su asma con éxito. Siga leyendo para ver consejos para ayudarlos ahora y a medida que crecen.

Tomar Medicamentos

Asegúrese de que su hijo:

- Tome el medicamento de control para tratar la inflamación todos los días, no solo cuando tiene síntomas. El medicamento de control, generalmente, incluye un corticosteroide inhalado. El objetivo es prevenir los problemas antes de que aparezcan
- Lleve consigo el medicamento de alivio rápido en todo momento para tomarlo si sus síntomas empeoran y necesita tratamiento rápido
- Sepa cómo usar sus inhaladores de la manera correcta. Solicite ayuda al médico o farmacéutico

Seguir un Plan de Acción para el Asma

Este es un plan por escrito que ayudará a su hijo a controlar el asma todos los días y a saber qué hacer durante un ataque de asma. Un plan también los ayuda a usted y a su hijo a tomar decisiones rápidas sobre medicamentos y tratamientos.

MVP envía por correo los planes de acción para el asma durante el verano para que los niños los tengan para el nuevo año escolar. ¡Esté atento!

¿Necesita un Plan de Acción para el Asma?

Tenemos lo que necesita. Comuníquese con Manejo de Casos de MVP para solicitar un Plan de Acción para el Asma. Llame al **1-866-942-7966**.

Información para Comprender los Desencadenantes

Entre los desencadenantes comunes se incluyen resfriados, humo, contaminación del aire, polvo o ácaros del polvo, polen, moho, caspa de mascotas, cucarachas, estrés, y aire frío y seco. Estas son algunas maneras en las que usted puede ayudar a su hijo a evitar los desencadenantes:

- No exponga a su hijo al humo del cigarrillo
- Mantenga a su hijo adentro cuando los niveles de contaminación del aire sean altos. Consejo: busque *Calidad del aire* cuando revise el pronóstico del tiempo en línea
- Ayude a su hijo a evitar infecciones como la COVID-19, los resfriados y la gripe. Haga que su hijo se lave las manos con frecuencia. Manténgase al día con las vacunas contra la gripe y la COVID-19



Comuníquese con Nosotros al

1-866-942-7966

de lunes a viernes,
de 8:30 am a 5 pm
TTY 711

Valoramos su Opinión

Complete una breve encuesta anónima en **mvplistsens.com**.

Todas las respuestas son 100 % confidenciales y ayudan a desarrollar una mejor experiencia.

MVP Health Care ofrece un programa de control de la salud para los miembros que viven con asma. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP se basa en una guía colaborativa (incluyendo el Departamento de Salud del Estado de Nueva York (NYSDOH), el Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York, organizaciones profesionales, MVP y otros planes médicos de todo el estado) que deriva de la Guía clínica de informes de terceros expertos para el diagnóstico, la evaluación y el tratamiento de adultos y niños con asma de los Institutos Nacionales de Salud (NIH).

La información de este boletín informativo no constituye un consejo médico. Si tiene alguna pregunta sobre su salud, hable con su médico.

Los planes de beneficios de salud son emitidos o administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarias operativas de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.

Y0051_8230_C

¿Qué es el **Asma Laboral**?

El asma laboral se produce cuando una persona respira ciertas sustancias en el trabajo. Cuando una persona contrae asma en la edad adulta, la exposición en el trabajo es una causa probable. Si ya tiene asma, estar expuesto a estas sustancias en el trabajo puede empeorar su enfermedad. Los desencadenantes en el lugar de trabajo pueden incluir los siguientes:

- Polvo de harina (panaderos, molineros)
- Polvo de madera (carpinteros, ensambladores, trabajadores de aserraderos)
- Plásticos (trabajadores de plásticos, mecánicos, trabajadores de fundiciones)
- Gases de soldadura (trabajadores de la electrónica)
- Caspa u orina de animales (personas que manejan animales en laboratorios de investigación, científicos, personas que procesan alimentos)
- Productos químicos utilizados en la industria de la atención médica para esterilizar equipos (trabajadores de atención médica)
- Látex

El asma laboral se trata de las siguientes maneras:

- Reducir su exposición a posibles desencadenantes. Puede intentar mejorar la ventilación en su área de trabajo. O puede usar un tipo de máscara de protección respiratoria, también llamada respirador. Si es posible, hable con el gerente sobre cómo puede reducir su exposición a los factores desencadenantes
- Tomar medicamentos. Los medicamentos que se administran para tratar el asma laboral son similares a los que se administran para tratar otros tipos de asma. Estos incluyen medicamentos de control para reducir la inflamación. También puede tomar un medicamento de alivio rápido si sus síntomas empeoran y necesita recibir tratamiento rápidamente

Los síntomas del asma laboral pueden desarrollarse horas después de salir del trabajo. Por lo general, mejoran en los días libres del trabajo.



¿Cuándo Debo Usar Gia?

La aplicación móvil *Gia by MVP* es una guía para su salud y una manera fácil de hablar o comunicarse por mensajes de texto con un médico en cualquier lugar y en cualquier momento. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, Gia es una buena opción cuando usted:

- Quiere evitar las concurridas salas de espera
- No puede obtener una cita con su médico
- No tiene un medio de transporte
- Se siente mal y prefiere quedarse en casa

¿Sabía que los médicos de Gia pueden diagnosticar y tratar muchas enfermedades distintas? Por ejemplo:

- Tos o infección de las vías respiratorias superiores
- Resfriado, gripe y COVID-19
- Infección de garganta por estreptococos
- Infección de oído
- Sinusitis
- Dolor muscular o articular
- ¡Y muchas más!



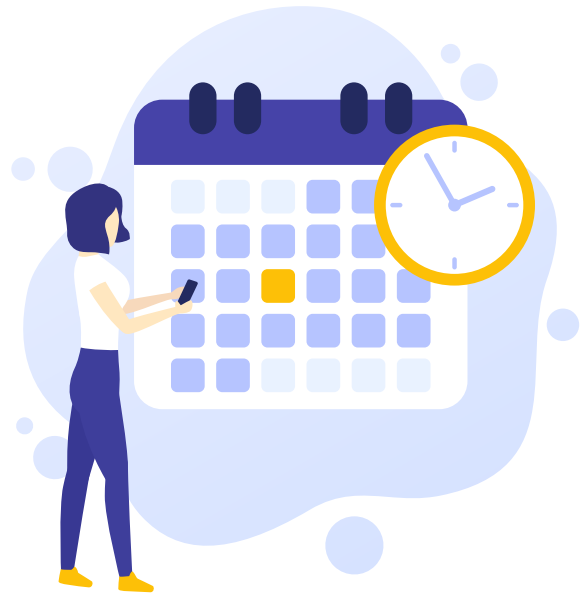
Según sus síntomas, el médico de Gia puede, a menudo, recomendarle un plan de tratamiento o recetarle un medicamento directamente desde la aplicación. Si necesita una visita en persona, el médico de Gia puede derivarlo a la atención más adecuada en su área. Para obtener más información sobre cuándo usar Gia, visite mvphealthcare.com/UsingGia.

Consejos Rápidos para Su Próxima Cita

Los pacientes que tienen buena relación con sus médicos se sienten más satisfechos con su atención y obtienen mejores resultados. Ya sea que tenga una cita en persona o virtual, estos son algunos consejos para ayudarles a usted y a su médico a tener una buena relación para mejorar su atención médica:

- Anote sus preguntas antes de su visita. Mencione las más importantes primero para asegurarse de obtener respuestas
- Lleve consigo un “historial médico” y manténgalo actualizado
- Siempre lleve los medicamentos que esté tomando, incluidos los de venta libre, o una lista de esos medicamentos (incluido cuándo y con qué frecuencia los toma) y su concentración
- Pida que alguien le acompañe para que le ayude a hacer preguntas y recordar las respuestas

Fuente: Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ)



¿Se vacunó contra la gripe?

Si no lo ha hecho, llame a su médico o acérquese a la farmacia para protegerse y proteger a quienes lo rodean.

Manténgase un Paso Adelante con la Atención Preventiva

La atención preventiva lo ayuda a mantenerse sano mediante la detección temprana de enfermedades cuando el tratamiento es más eficaz. Hable con su médico para averiguar si debe realizarse exámenes de detección o cualquier otro servicio de atención preventiva.



PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

625 State Street
Schenectady, NY 12305-2111
mvphealthcare.com



Información sobre Salud y Bienestar o Prevención

Material protegido por derechos de autor adaptado con permiso de Healthwise, Incorporated. Esta información no reemplaza el asesoramiento de un médico.

Programas Living Well de MVP

Desde yoga y fortalecimiento hasta jardinería y meditación, nuestros programas Living Well tienen algo que ofrecer a todas las personas. ¡Las clases y los talleres se ofrecen de manera presencial y virtual y pueden ayudarlo a vivir bien física, emocionalmente y de cualquier otro modo! Consulte y regístrese para las próximas clases en mvphealthcare.com/LWCalendar. Filtre por condado para encontrar los programas más cercanos a usted.

¿Tiene una Pregunta de Salud?

Nuestra Biblioteca de Salud es el único recurso que necesitará para obtener la información más reciente sobre salud. Visite mvphealthcare.com/HealthandWellness.

