

Respire Tranquilo

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

Número 1, 2024

Objetivos del Tratamiento del Asma

Los objetivos del tratamiento del asma se dividen en dos áreas principales: controlar los síntomas del asma y reducir el riesgo de futuros problemas.

Control de los Síntomas

Muchas personas con asma pueden controlar sus síntomas evitando actividades o elementos que podrían causar un ataque del asma (“factores desencadenantes”) y usando los medicamentos de manera correcta. El tratamiento del asma debería ayudarle a lograr un buen control de los síntomas durante el día, por la noche y después de hacer ejercicio. Estos síntomas incluyen sibilancias, tos, dificultad para respirar y opresión en el pecho.

Cuando los síntomas están bajo control, muchas personas con asma pueden hacer todas las actividades que disfrutan. Además, el control de los síntomas del asma reduce el riesgo de futuros ataques del asma. El asma está bien controlada si:

- Tiene síntomas de asma durante el día dos días a la semana o menos
- No se despierta por la noche debido al asma más de dos veces al mes
- Usa un inhalador de alivio rápido dos días a la semana o menos. Esto no incluye el uso del inhalador antes de hacer ejercicio para prevenir los síntomas
- Puede hacer ejercicio, trabajar o ir a la escuela con normalidad
- Sus pulmones funcionan como se espera

continúa en la página siguiente...

Comuníquese con Nosotross

1-866-942-7966

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

Valoramos su Opinión

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

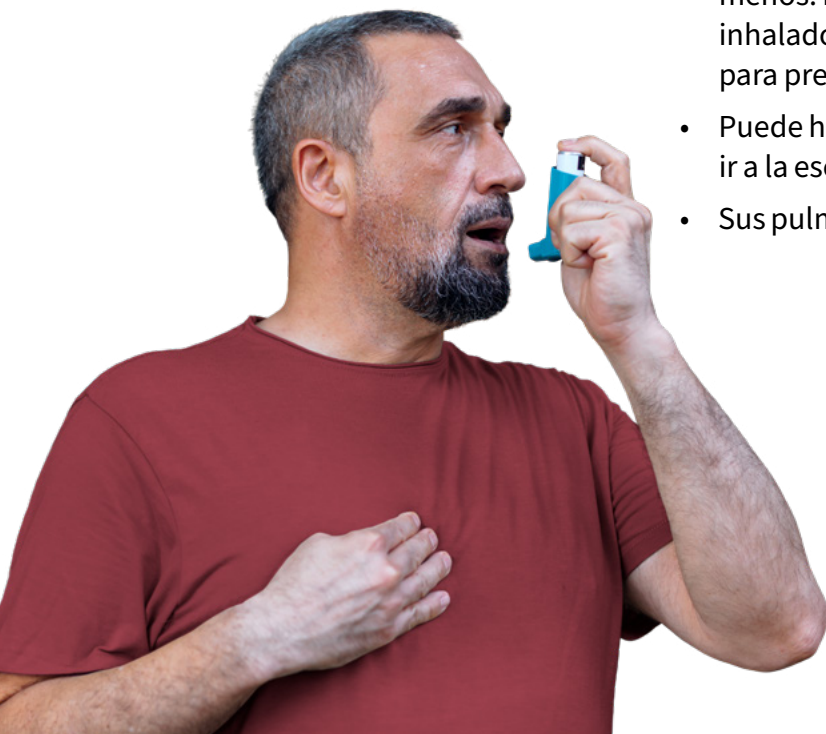
Usaremos esta información para crear una mejor experiencia para todos nuestros afiliados. Todas las respuestas son 100 % confidenciales. Completar la encuesta solo le llevará algunos minutos.

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_9490_C





continúa de la página anterior

Reducción del Riesgo de Futuros Problemas

Otro objetivo del tratamiento es reducir el riesgo de sufrir futuros ataques del asma. Fumar, vapear y no usar los inhaladores correctamente puede aumentar la probabilidad de ataques del asma incluso si tiene pocos o ningún síntoma de asma. Hable con su médico si necesita ayuda para dejar de fumar o vapear. También puede enseñarle a usar los inhaladores correctamente.

Otros objetivos del tratamiento incluyen evitar que su función pulmonar empeore y no tener efectos secundarios debido a sus medicamentos, o tener la menor cantidad posible.

Hable con su médico sobre cualquier otro deseo o necesidad que pueda tener para tratar el asma. Puede formar parte de sus objetivos compartidos.

Guía Rápida de Medicamentos

Tomar los medicamentos es una parte importante para controlar el asma. Saber cuándo tomarlos y cuál es su efecto es igual de importante. Consulte la siguiente guía para obtener recordatorios sobre medicamentos frecuentes para el asma.

	Medicamento de control	Medicamento de alivio rápido
Cuándo tomarlo	Diariamente, según lo prescrito por su médico, inclusive si se siente bien	Cuando los síntomas empeoran o tiene problemas para respirar
Qué efecto produce	Ayuda a prevenir los ataques del asma	Trata rápidamente los síntomas de los ataques del asma
Tipos comunes	Budesonida, fluticasona y mometasona	Albuterol

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 a mano un “historial médico” y manténgalo actualizado
- Siempre lleve cualquier medicamento que esté tomando, incluidos los de venta libre, o una lista de estos (incluido cuándo y con qué frecuencia los toma) y las dosis
- Lleve a alguien con usted 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)

Programas Living Well: ¡regístrese hoy mismo!

MVP ofrece una variedad de programas diseñados para mejorar su salud y bienestar. Los programas que comenzarán en primavera incluyen:

- Clase de Bienestar Físico para la Cadera
- Meditación para la Ansiedad
- Hábitos de Sueño Saludables
- Clase de Cocina “Comer para Mantenerse Fuerte”
- Cómo Presentar Platos Saludables

Obtenga más información o regístrese en mvphealthcare.com/calendar.

Apoyo para el Asma a Su Alcance

Si tiene preguntas relacionadas con el asma y necesita respuestas rápidamente, puede acceder a la aplicación móvil *Gia*® by MVP cuando la necesite. Conéctese con un médico para hablar sobre el control del asma, sus medicamentos e incluso inquietudes por estrés o ansiedad.



Escanee el código con la cámara de su dispositivo móvil o visite GoAskGia.com para descargar la aplicación.

Manténgase un Paso Adelante con la Atención Preventiva

La atención preventiva le ayuda a mantenerse saludable mediante la detección de enfermedades en etapas tempranas, cuando el tratamiento es más eficaz. Hable con su médico para averiguar si debe hacerse algún examen de detección o recibir cualquier otro servicio de atención preventiva.



Información sobre salud y bienestar físico o prevención

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

Reciba su Boletín Informativo por Correo Electrónico

¡Buenas noticias! Pronto podrá recibir este boletín por correo electrónico seguro. Asegúrese de que sus preferencias de comunicación estén actualizadas. Inicie sesión en Gia en **my.mvphealthcare.com** y, en *Important Links* (Enlaces importantes), seleccione *Communication Preferences* (Preferencias de comunicación). Seleccione *Go Paperless!* (Formato electrónico) y asegúrese de que su correo electrónico esté seleccionado para Plan Related Documents (Documentos relacionados con el plan).

¿Tiene Alguna Pregunta sobre Salud?

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



PRSR7 STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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

