

Respire Tranquilo

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

Número 2, 2024

Conozca sus desencadenantes

Un desencadenante del asma es una cosa, actividad o condición que empeora el asma. Conocer sus desencadenantes puede ayudarle a evitarlos, lo que puede prevenir algunos ataques de asma. Estas son algunas maneras de saber cuáles son sus desencadenantes del asma.

- **Identifique los posibles desencadenantes del asma**
Los desencadenantes comunes incluyen humo, polen, polvo, pelaje de mascotas, aire frío y ejercicio. Cuando esté cerca de algo que desencadene sus síntomas, mantenga un registro de ello. Con el tiempo, es posible que note un patrón. Registre los desencadenantes en su diario del asma o su plan de acción para el asma.
- **Monitoree su función pulmonar**
Esté atento(a) a cosas como dificultad para respirar, opresión en el pecho, tos y sibilancias. También observe si los síntomas lo despiertan por la noche o si se cansa rápidamente mientras hace ejercicio.
Si su médico lo recomienda, mida su flujo espiratorio máximo (PEF) o “flujo máximo”. Un desencadenante no siempre puede causar síntomas. Pero sí puede estrechar los conductos bronquiales, lo que hace que los pulmones trabajen más. Para identificar los desencadenantes que no siempre causan síntomas de inmediato, puede medir su flujo máximo a lo largo del día.
- **Considere hacerse pruebas de alergia**
Los análisis de sangre o piel pueden usarse para diagnosticar alergias a ciertas sustancias. Las pruebas de alergia pueden ayudar a identificar los desencadenantes.
- **Dígaselo a sus médicos**
Después de que haya encontrado algunas cosas que pueden desencadenar su asma, usted y su médico pueden elaborar un plan para manejarlas.

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 manejo de la salud para los afiliados que viven con diabetes. Para obtener más información o averiguar si reúne los requisitos, llame al **1-866-942-7966**. El Programa de Tratamiento de la Diabetes de MVP se basa en las pautas para la atención de la diabetes en adultos desarrolladas por la Sociedad Americana de Diabetes (American Diabetes Association): *A Collaborative Guideline for the Management of the Adult Patient with Diabetes (Pauta Colaborativa para el Tratamiento del Paciente Adulto con Diabetes)*.

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_9836_C



Prepárese con un plan de acción para el asma

Cada verano, MVP envía por correo un plan de acción para el asma para niños en edad escolar de modo que puedan estar listos para el próximo año escolar. El plan de acción debe completarse con la ayuda del médico y se envía una copia a la escuela. Esto ayuda al personal escolar a comprender cómo ayudar a los niños si están experimentando un ataque de asma.

Un plan de acción para el asma también es una herramienta útil para los adultos. Si necesita un plan para usted o un niño o niña, llame a Manejo de Casos de MVP al **1-866-942-7966**

Control del asma inducida por ejercicios

Si tiene asma inducida por el ejercicio, hable con su médico para ver cómo su medicamento puede ayudar. Puede ayudar a reducir los síntomas, especialmente en clima frío y seco.

Su médico puede recomendarle lo siguiente:



Tomar su medicamento de control a largo plazo según las indicaciones. Esto puede significar tomarlo todos los días. El medicamento de control puede ayudar a reducir la inflamación de las vías respiratorias y a reducir la reacción excesiva de las vías respiratorias que transportan aire a los pulmones.



Usar un medicamento de alivio rápido entre 10 y 30 minutos antes de hacer ejercicio. El efecto de este medicamento dura varias horas.

Estos son algunos otros pasos que puede tomar para reducir los síntomas:



Permanezca en interiores cuando haya niveles altos de contaminación del aire, polen o polvo.



Use una mascarilla o bufanda envuelta alrededor de la nariz y la boca si hace ejercicio en clima frío. Esto puede ayudar a calentar y humedecer el aire que respira.



Caliente antes de hacer ejercicio extenuante. Y aumente lentamente su actividad. Hable siempre con su médico sobre el ejercicio adecuado para usted.



¿Cómo puede ayudarlo Gia hoy?

La aplicación móvil *Gia*® de MVP es su socio de atención virtual cuando necesita hablar con un médico rápidamente o tiene una pregunta sobre cómo controlar el asma.



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



Reduzca el riesgo de contraer gripe y neumonía

Es importante que se ponga las vacunas contra la gripe y la neumonía cada año, como se lo indica su médico.

La neumonía es una infección de los pulmones que puede causar una enfermedad de leve a grave en personas de todas las edades. Los signos incluyen tos, fiebre, fatiga, náuseas, vómitos, agitación o dificultad para respirar, escalofríos o dolor de pecho. Muchas de las muertes relacionadas con la neumonía son evitables con vacunas y un tratamiento adecuado.

Algunas personas tienen más probabilidades de contraer neumonía:

- Adultos de 65 años o más
- Niños de menos de cinco años
- Personas menores de 65 años con afecciones médicas subyacentes (como diabetes o VIH/sida)
- Personas de 19 a 64 años que fuman cigarrillos
- Personas de 19 a 64 años que tienen asma

Pasos simples para prevenir la gripe y la neumonía:

- Lavarse las manos con regularidad

- Limpiar superficies duras con las que se esté en contacto constantemente (como picaportes y encimeras)
- Toser o estornudar en un pañuelo, en el pliegue del codo o en la manga
- Limitar la exposición al humo del cigarrillo
- Tomar medidas para tratar, controlar y prevenir afecciones como la diabetes y el VIH/sida

Vacúnese:

- Varias vacunas previenen las infecciones que pueden causar neumonía, como la vacuna antineumocócica, la vacuna contra la tos ferina y la vacuna contra la gripe estacional.

Se recomienda mantenerse actualizados con las vacunas contra la COVID-19 y el VRS para ayudar a evitar enfermedades graves. Consulte con su médico para ver si estas vacunas son adecuadas para usted.

Programas Living Well de MVP

El equipo de promociones de MVP Health se enorgullece de ofrecer una variedad de clases gratuitas, programas de descuento y vales en toda nuestra área de servicio. Para obtener más información, encontrar clases cercanas o inscribirse en cualquiera de nuestros programas, visite mvphealthcare.com/calendar.



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! Ahora puede recibir este boletín informativo por mensaje seguro.

Asegúrese de que sus preferencias de comunicación estén actualizadas. Inicie sesión en Gia en my.mvphealthcare.com y seleccione el ícono de perfil en la esquina superior derecha de su panel de control. Seleccione *Profile and Settings* (Perfil y Configuración) para cambiar sus preferencias de comunicación.

¿Tiene Alguna Pregunta sobre Salud?

Nuestra Biblioteca de salud (Health Library) es el único recurso que necesitará para conocer la más reciente información para la salud. Visite mvphealthcare.com/HealthandWellness.



PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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

