

Noticias Con Aire Fresco

Boletín informativo especial para afiliados de MVP Health Care[®] **Número 1, 2022**

Cómo Cuidar Su Salud **si tiene EPOC**

No puede deshacer el daño a los pulmones que causa la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). Sin embargo, puede tomar medidas para evitar más daños y sentirse mejor.

Pruebe Nuevos Métodos para Dejar de Fumar

Si bien es importante, no siempre es fácil dejar de fumar. Es posible que deba probar diferentes métodos antes de dejar de fumar para siempre. Hable con su médico sobre las diferentes maneras para poder dejar de fumar.

Evite Todo aquello que Puede Irritar Sus Pulmones

Esto incluye el humo y la contaminación del aire.

Manténgase lo más Activo que Pueda

Intente realizar actividades y ejercicios que fortalezcan los músculos y ayuden al corazón. Si le falta el aire, tome un descanso hasta que su respiración vuelva a la normalidad. ¡Siempre consulte a su médico antes de comenzar o cambiar un programa de ejercicios!

Aliméntese Bien

Es posible que comer lo suficiente le ayudará a mantener su fuerza. Si está perdiendo peso, pregúntele a su médico o dietista cómo puede obtener las calorías que necesita.

Encuentre Formas de Respirar con Mayor Facilidad

Estas son algunas maneras en las que puede respirar más fácilmente:

- Tome descansos o siéntese mientras realiza actividades o tareas domésticas para poder conservar su energía. Un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional puede ayudarle a encontrar formas de realizar las actividades cotidianas con menor esfuerzo
- Aprenda métodos de entrenamiento respiratorio, como respirar con los labios fruncidos, para mejorar el flujo de aire que entra y sale de los pulmones
- Pregunte a su médico si la rehabilitación pulmonar y cardíaca sería una buena opción para usted
- Tome los medicamentos recetados por su médico. Si usa inhaladores, asegúrese de saber cómo usarlos correctamente

continúa en la página siguiente

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 mvp-listens.com.

Usaremos esta información para desarrollar 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 enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Para obtener más información o ver si califica, llame al 1-866-942-7966. El programa de MVP se basa en la Estrategia global para el diagnóstico, manejo y prevención de la EPOC, Iniciativa global para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease, GOLD). Este programa debe coordinarse con su médico. La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas sobre su salud, hable con su médico.

¿Tiene preguntas sobre el manejo de la EPOC?

Nuestros promotores de salud están aquí para ayudarle. Llame a MVP al **1-866-942-7966**.

Y0051_7270_C



Evite aquellos Agentes del Aire Libre que Irritan sus Pulmones

Cuando la contaminación sea mala, intente permanecer adentro con las ventanas cerradas. Si es posible, utilice el aire acondicionado si el clima está caluroso para no tener que abrir las ventanas.

Busque Información y Apoyo

Estos son algunos consejos que pueden ayudarle a lidiar y vivir mejor con EPOC:

- Infórmese a usted mismo y a su familia sobre la EPOC y su programa de tratamiento
- Busque asesoramiento o un grupo de apoyo si descubre que no está disfrutando de las actividades con sus amigos o familiares
- Pida ayuda a familiares, amigos y profesionales de la salud. Es posible que saber que tiene una afección que puede cambiar su vida le provoque depresión o ansiedad, pero obtener apoyo puede ayudarle
- Siga su plan de tratamiento para sentirse mejor física y mentalmente. Premiarse por seguir por buen camino puede ayudarle a mantenerse motivado



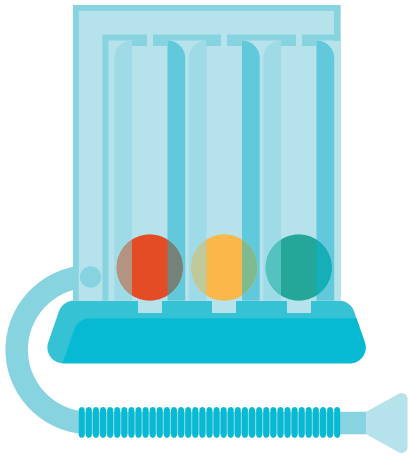
Monitoreo de Sus Síntomas de EPOC

A veces, sus síntomas de EPOC pueden empeorar mucho de manera repentina. Estos ataques se denominan exacerbaciones o brotes de EPOC. Pueden ser graves, por lo que es importante llevar un registro de sus síntomas y saber qué hacer si empeoran. Sea consciente si experimenta lo siguiente:

- Mayor dificultad para respirar y sibilancias
- Más tos, con o sin mucosidad
- Tos con más mucosidad que la habitual o un color diferente

Su médico puede ayudarle a elaborar un plan para manejar las exacerbaciones. El tratamiento rápido en el hogar ayuda a prevenir problemas respiratorios graves.





¿Qué es la **Espirometría**?

La espirometría es un tipo común de prueba respiratoria. Esta mide la cantidad de aire que puede inhalar y exhalar de los pulmones y a qué velocidad. La prueba puede realizarse en el consultorio del médico o en el hospital y no es dolorosa.

Cómo funciona:

1. Coloque la boca en la boquilla que está conectada a un dispositivo de registro (espirómetro)
2. Respire (inhale) lo más profundamente posible
3. Sople (exhale) lo más fuerte, rápido y de la manera más completa posible

Si recientemente le diagnosticaron EPOC, debe realizarse una espirometría dentro de los próximos seis meses. La espirometría es una parte importante de su plan de tratamiento, ya que puede evitar que sus síntomas empeoren y puede reducir la cantidad de exacerbaciones que experimenta. Hable con su médico para ver si debe realizarse una espirometría.

Hágase **Análisis de Laboratorio en su Hogar**

Como afiliado de MVP,* tiene acceso a la recolección de análisis de laboratorio en el hogar a través de nuestra colaboración con Scarlet Health®. Scarlet® le facilita los análisis de sangre de rutina, los análisis de orina y muchos otros análisis de laboratorio que debe realizarse donde sea más conveniente para usted. Simplemente cargue su pedido de laboratorio y programe su cita. Si necesita una orden de laboratorio, puede solicitar una a su proveedor o comenzar con Gia®, los servicios de atención virtual de MVP las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para comunicarse con un proveedor que pueda evaluar sus necesidades de salud y solicitar un análisis de laboratorio. Obtenga más información en mvphealthcare.com/labs.

*Para afiliados de MVP de 10 años de edad o más.

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

Obtenga más información y formularios para imprimir en mvphealthcare.com.

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



Tome el control de su salud a través de Internet.

Nuestra Biblioteca de salud (Health Library) es el único recurso que necesitará para conocer la más reciente información para la salud. Visite mvphealthcare.com y seleccione *Members (Afiliados)*; luego seleccione *Health & Wellness (Salud y Bienestar)*.



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.

©2022 Healthwise, Incorporated. Esta información no reemplaza el asesoramiento de un médico.

La Atención Preventiva es la Mejor Atención

Los exámenes de atención médica ayudan a prevenir o encontrar enfermedades y afecciones en sus etapas iniciales cuando el tratamiento es más efectivo. Si postergó sus exámenes de detección, no es el único que lo hizo, pero ahora es el momento. Para averiguar si debe realizarse exámenes de detección, *inicie sesión* en su cuenta en línea de MVP en mvphealthcare.com/member y seleccione *Preventive Care Reminders (Recordatorios de atención preventiva)* y hable con su médico.

Programas Living Well

MVP ofrece una variedad de clases y talleres presenciales y virtuales para ayudarle a tener una vida plena a nivel físico, emocional y demás. Encuentre programas como yoga, clubes de caminata, apoyo para cuidadores o incluso clases de cocina. Para encontrar una clase, visite mvphealthcare.com/LWCalendar. Filtre por condado para encontrar los programas más cercanos a usted.



PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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

