

# Latido cardíaco

Un boletín especial para los afiliados de MVP Health Care® **Número 1, 2022**

## Controle su presión arterial en el hogar

Siga estos sencillos pasos para controlar su presión arterial en el hogar:

### Paso 1

- Evite los estimulantes como la cafeína, los cigarrillos y los inhaladores 30 minutos antes de medirse la presión arterial
- Espere al menos 30 minutos después de una comida
- Vacíe la vejiga antes de comenzar
- Si está tomando medicamentos para la presión arterial, pregúntele a su médico a qué hora debe tomar sus mediciones
- Siéntese solo en un espacio tranquilo sin distracciones

### Paso 2

- Revise las instrucciones de su monitor
- Siéntese con las piernas y los tobillos sin cruzar, y mantenga los pies planos sobre el piso
- Mantenga la espalda recta y apoyada
- Mantenga el brazo apoyado sobre una superficie plana con la parte superior del brazo a la altura del corazón



- El manguito debe colocarse directamente arriba de la flexión del codo, no demasiado apretado ni flojo.

### Paso 3

- Descanse en esa posición durante al menos 5 minutos antes de comenzar. Asegúrese de estar relajado
- Evite las conversaciones, la televisión y su teléfono hasta después de la medición
- Tome al menos dos mediciones, con un minuto de diferencia
- Registre todas sus mediciones

Tenga listas sus mediciones de la presión arterial la próxima vez que vea a su médico. Asegúrese de hablar con su médico sobre cualquier inquietud que pueda tener sobre la presión arterial alta.

Fuente: American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón)

### Comuníquese con nosotros al

**1-866-942-7966**

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

### Valoramos su opinión

Complete una breve encuesta anónima en [mvplistsens.com](https://www.mvplistsens.com).

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

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud para los afiliados que tienen una enfermedad en el corazón. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP está basado en las pautas para la prevención del ataque cardíaco y la muerte en pacientes con enfermedad cardiovascular aterosclerótica de la American Heart Association (AHA) y el American College of Cardiology (Colegio Estadounidense de Cardiología).

La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas 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.

Categorías de presión arterial	Sistólica mm Hg (número más alto)		Diastólica mm Hg (número más bajo)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	De 120 a 129	y	Menos de 80
Etapa 1 alta (hipertensión)	De 130 a 139	o bien	De 80 a 90
Etapa 2 alta (hipertensión)	140 o más	o bien	90 o más
Crisis hipertensiva (consulte a su médico de inmediato)	Más de 180	o	Más de 120

Y0051\_7096\_C

# Caminar para tener un corazón saludable

Caminar es una forma de ejercicio aeróbico y es una de las maneras más fáciles de aumentar su actividad física y mejorar su salud. La actividad física aumenta su ritmo cardíaco, fortalece el corazón y aumenta la circulación sanguínea del cuerpo, lo que lleva más oxígeno y nutrientes a los órganos. El ejercicio también aumenta la capacidad que tienen los pulmones para absorber oxígeno, disminuye la presión arterial, ayuda a reducir la grasa corporal y mejora los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.

- Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Es posible que su médico quiera realizar pruebas para determinar la actividad que su corazón puede manejar de manera segura
- Comience despacio al principio, con un calentamiento al comienzo, un ritmo más rápido en el medio y un enfriamiento al final
- Use un podómetro o una aplicación del teléfono para contar sus pasos. Úselo todo el día. Si desea caminar más cada día, úselo para hacer un seguimiento de su progreso
- Póngase una meta. Intente caminar en un nivel de actividad moderado por lo menos 2 ½ horas a la semana. Una forma de hacerlo es caminar 30 minutos al día, al menos cinco días a la semana
- Use calzado cómodo y calcetines que protejan sus pies
- Beba mucha agua. Lleve una botella cuando camine



- Tenga precaución y asegúrese de conocer la zona. Camine en un lugar seguro y bien iluminado
- Manténgase motivado. Una de las mejores maneras de mantenerse motivado para caminar es incluir a otras personas. Pídale a sus amigos y compañeros de trabajo que lo acompañen. Únase a un gimnasio o un grupo de caminata

## Hágase las pruebas de salud cardíaca en su hogar

Con Scarlet es más fácil hacerse pruebas de colesterol y otras pruebas de salud cardíaca desde la comodidad de su hogar.

Como afiliado de MVP\*, tiene acceso a la recolección de pruebas 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 muchas otras pruebas de laboratorio que debe realizarse donde sea más conveniente para usted. Esto significa que usted puede hacerse pruebas de colesterol y otras pruebas de salud cardíaca desde la comodidad de su hogar. 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 su prueba cardíaca. Obtenga más información en [mvphealthcare.com/labs](https://mvphealthcare.com/labs).

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



## ¿Se vacunó contra la gripe?

Visite a su médico o acérquese a su farmacia para protegerse y proteger a quienes lo rodean.

Tenga una buena relación para mejorar su atención médica.

## 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
- Tenga 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 (incluya cuándo y con qué frecuencia los toma) y las dosis
- Es posible que desee llevar 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)

## La atención preventiva es la mejor atención

Los exámenes de atención médica ayudan a prevenir y detectar 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.





# 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](https://mvphealthcare.com) y seleccione *Members (Afiliados)*; luego seleccione *Health & Wellness (Salud y Bienestar)*.



625 State Street  
Schenectady, NY 12305-2111  
[mvphealthcare.com](https://mvphealthcare.com)

PRSRT STD US  
Postage  
**PAID**  
MVP Health Care



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

## Programas Living Well de MVP

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 clases de ejercicio con sillas, taichí, meditación o incluso para dejar el tabaco. Para encontrar una clase, visite [mvphealthcare.com/LWCalendar](https://mvphealthcare.com/LWCalendar). Filtre por condado para encontrar los programas más cercanos a usted.

