

# Cuidado del corazón

Número 2, 2021

## Plan de Acción Diario para la Insuficiencia Cardíaca

Si vive con insuficiencia cardíaca, hay cosas que puede hacer todos los días para sentirse mejor, mantenerse saludable por más tiempo y evitar tener que ir al hospital. Un buen autocuidado significa hacer ciertas cosas todos los días, como tomar sus medicamentos de manera correcta. También se trata de detectar síntomas, como el aumento de peso e hinchazón. El seguimiento de sus síntomas todos los días lo ayudará a saber en qué zona de la insuficiencia cardíaca se encuentra. Eso puede indicarle cuándo necesita pedir ayuda.

- **Pésese** a la misma hora cada día. Mantenga un calendario cerca de la balanza y anote su peso todos los días
- **Ponga atención a los síntomas**, como dificultad para respirar o hinchazón en los pies, los tobillos o las piernas
- **Tome sus medicamentos según la receta.** Trate de tomarlos a la misma hora todos los días

- **Limite el consumo de sodio.**

Es posible que el médico prefiera que consuma menos de 2,000 mg de sodio por día

- **Sea activo.** Pero observe las señales de que su corazón está estresado y sepa cuándo detenerse y descansar

### Más consejos de autocuidado para su cuerpo y su corazón.

- Trate de mantener un peso saludable. Coma una dieta saludable que contenga muchas frutas frescas, vegetales y granos enteros
- Si fuma, deje de hacerlo
- Limite la cantidad de alcohol que bebe
- Mantenga bajo control la presión arterial alta y la diabetes. Si necesita ayuda, hable con su médico
- Hable con su médico si se siente triste y desesperanzado la mayor parte del tiempo o si está preocupado o ansioso. Estos pueden ser signos de depresión o ansiedad. El tratamiento con asesoramiento y medicamentos puede ayudar

Cuando toma el control de su salud, es más probable que se sienta mejor y evite que la insuficiencia cardíaca empeore.

### Comuníquese con nosotros

**1-866-942-7966**  
lunes a viernes,  
8:30 am–5:00 pm  
TTY: 1-800-662-1220

### Valoramos su Opinión

Complete una breve encuesta anónima en [mvp-listens.com](https://mvp-listens.com).

Usaremos esta información para crear una experiencia mejor 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 insuficiencia cardíaca. 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). Este programa debe coordinarse con su médico.







## Revise diariamente en qué zona de insuficiencia cardíaca se encuentra

- Su peso es estable. Esto significa que no está subiendo ni bajando
- Respira con facilidad
- Está durmiendo bien. Puede recostarse sin tener dificultad para respirar
- Puede hacer sus actividades habituales

- Tiene dificultad para respirar; el síntoma es nuevo o más intenso
- Tiene mareos o siente que puede desmayarse
- Tiene un aumento de peso súbito, como más de 2 a 3 libras en un día o 5 libras en una semana (su médico puede sugerir un rango diferente de aumento de peso)
- Tiene un aumento de hinchazón en las piernas, los tobillos o los pies
- Está tan cansado o débil que no puede hacer sus actividades habituales
- No está durmiendo bien. La dificultad para respirar lo despierta por la noche. Necesita almohadas adicionales

Nombre de su médico: \_\_\_\_\_  
 Información de contacto de su médico: \_\_\_\_\_

- Tiene síntomas de insuficiencia cardíaca repentina, como los siguientes:
  - Mucha dificultad para respirar
  - Tos con mucosidad rosada y espumosa
  - Un nuevo síntoma de ritmo cardíaco irregular o rápido
  - Dolor o presión en el pecho, o una sensación extraña en el pecho
- Tiene síntomas de un ataque cardíaco. Estos pueden incluir los siguientes:
  - Transpiración
  - Dificultad para respirar
  - Náuseas o vómitos
  - Dolor, presión o una sensación extraña en la espalda, el cuello, la mandíbula o la parte superior del abdomen o en uno o ambos hombros o brazos
  - Mareos o debilidad repentina
  - Un latido cardíaco rápido o irregular

**Tiene Si tiene síntomas de un ataque cardíaco:** después de llamar al 911, el operador puede pedirle que ingiera 1 aspirina para adultos o de 2 a 4 aspirinas de dosis baja. Espere a que llegue una ambulancia. No intente conducir.

## MVP Puede ayudarlo a dejar de fumar.

MVP tiene apoyo y recursos gratuitos disponibles para ayudarlo a dejar de fumar. Un Gestor de Casos de MVP puede brindar apoyo personalizado y MVP también puede pagar por cualquier medicamento recetado o de venta libre que pueda ayudar. La cobertura puede estar sujeta a limitaciones de beneficios.

Para obtener más información, llame a la línea de Manejo de Casos de MVP al **1-866-942-7966**, de lunes a viernes de 8:30 am a 5 pm.

También hay disponible apoyo gratuito a través de Smokers' Quitline (Línea de ayuda para dejar de fumar) del Estado de Nueva York al **1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)** o en **nysmokefree.com**. En Vermont, obtenga apoyo a través de 802Quits visitando **802Quits.org** o llamando al **1-800-QUIT-NOW**.

## Reduzca el Riesgo de Contraer Gripe y Neumonía

Es importante que se coloque 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 menores de cinco años
- Personas menores de 65 años con afecciones médicas subyacentes (como diabetes o VIH/SIDA)
- Personas de entre 19 y 64 años que fuman cigarrillos
- Personas de entre 19 y 64 años que tienen asma

### Pasos simple 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 dentro de 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.** Muchas vacunas previenen infecciones que pueden causar neumonía, incluidas la neumocócica, la del Haemophilus influenzae tipo b (Hib), la de la pertusis (tos ferina) y la de la influenza estacional (gripe). Hable con su médico para obtener más información.

## Atención Urgente Sin Esperas 24/7

Últimamente puede ser difícil conseguir citas de atención urgente. La gran demanda y la menor cantidad de empleados implican largos tiempos de espera, lo que hace que las necesidades urgentes no siempre reciban un tratamiento urgente. Para usted, hay una solución sencilla: Atención Virtual Urgente, las 24 horas del día, los 7 días de la semana con Gia.

Gia lo conecta rápidamente con la atención urgente. En la mayoría de los casos, no tendrá que esperar nada. Y además de eso, Gia es gratis para Afiliados de MVP.\* Esto significa que no hay copagos, facturas, nada. Solo atención rápida, de calidad dondequiera que esté.



Para comenzar, use la cámara de su teléfono inteligente para ver el código QR y visite **StartWithGia.com**.



UCM Digital Health, Amwell y Physera proporcionan los servicios de atención virtual de MVP Health Care sin costo compartido para los afiliados. (Se pueden aplicar excepciones al plan). Las visitas digitales o directas del afiliado al proveedor pueden estar sujetas a copago o costo compartido según el plan.

# LivingWell



PRSR7 STD US  
Postage  
**PAID**  
MVP Health Care

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

## Conéctese y cuide su salud

La Base de conocimientos Healthwise® de MVP es un recurso integral para conocer la información para la salud más reciente. Visite [mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com) y seleccione *Members* (Afiliados); luego seleccione *Health & Wellness* (Salud y Bienestar).

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.

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

