

Cuidado del Corazón

Boletín informativo especial para afiliados de MVP Health Care[®] **Número 2, 2022**

Control de la Insuficiencia Cardíaca con otras Afecciones de Salud Concomitantes

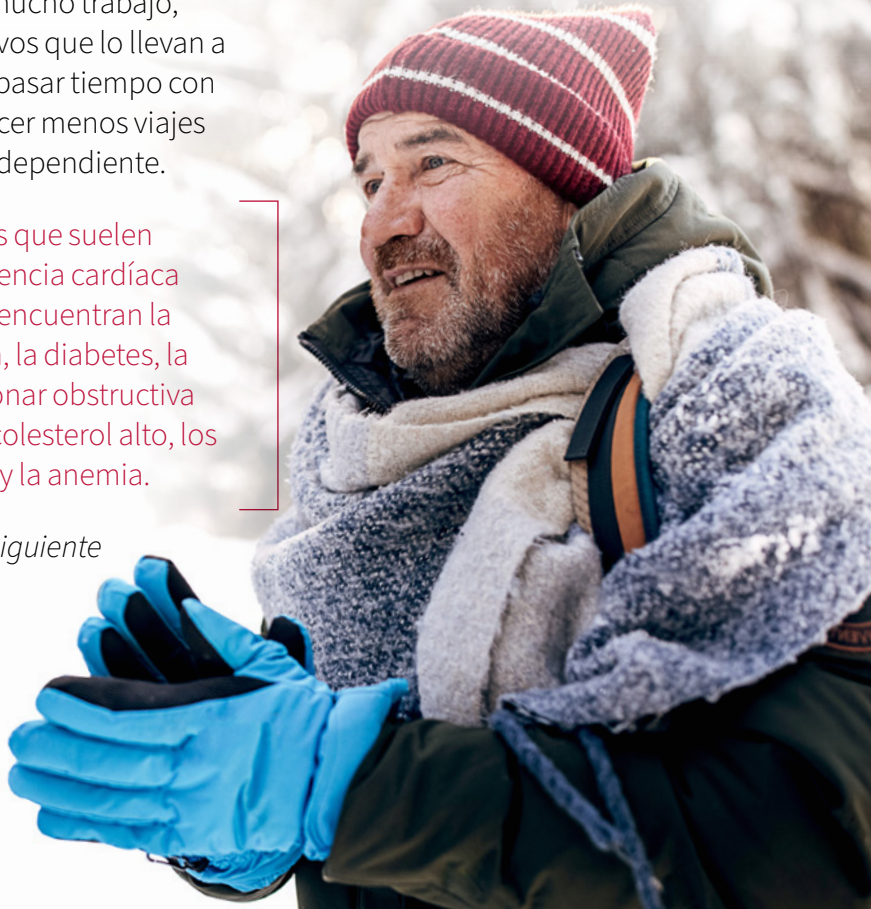
Si está controlando otras afecciones de salud junto con la insuficiencia cardíaca, quizá se pregunte cómo puede controlar todo.

Sin embargo, hay buenas noticias. Cuando se ocupa de su corazón, también se ocupa de las demás afecciones. Y si se ocupa de las demás afecciones, ya está ayudando a su corazón.

Puede que le parezca mucho trabajo, pero recuerde los motivos que lo llevan a hacerlo. Tal vez quiera pasar tiempo con amigos y familiares, hacer menos viajes al hospital o ser más independiente.

Entre las afecciones que suelen provocar la insuficiencia cardíaca o acompañarla, se encuentran la presión arterial alta, la diabetes, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), el colesterol alto, los problemas renales y la anemia.

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 **mvplistsens.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 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.

Apoyo Adicional para Su Salud

Si necesita ayuda para controlar múltiples afecciones de salud, los Gestores de Casos de MVP están aquí para ayudarlo. Ellos pueden ayudarlo a comprender sus afecciones y su plan de tratamiento, ponerlo en contacto con recursos y mucho más. Para comenzar, llame a Manejo de Casos de MVP al **1-866-942-7966**, de lunes–viernes de 8:30 am–5 pm.

Y0051_8041_C

MVPLIN0016 (12/2022) ©2022 MVP Health Care



continuación de la portada

Concéntrese en lo que es importante y esfuércese al máximo. Estas son algunas de las medidas que pueden ayudarlo a controlar la insuficiencia cardíaca con otras afecciones concomitantes:

- Estar activo. Asegúrese de hablar con su médico antes de comenzar cualquier ejercicio físico nuevo
- Controle los síntomas. También es importante tener un plan para cuando los síntomas empeoran
- Limite el consumo de sodio. Esto ayuda a prevenir la retención de líquidos en el cuerpo
- Cuide su salud emocional
- Tome los medicamentos según la receta. No interrumpa ni cambie sus medicamentos a menos que hable con su médico primero
- Mantenga un peso saludable. Esto puede ayudar con la diabetes, la presión arterial y el colesterol
- No fume
- Limite o evite las bebidas alcohólicas

Hablar Sobre Sus Emociones

Las emociones afectan la salud física, por lo que es importante que su médico sepa cómo se siente. Puede resultar difícil hablar de los sentimientos, especialmente cuando son negativos, pero su médico puede ayudarlo. Cuanto antes hable con su médico sobre sus emociones y opciones de tratamiento, antes podrá empezar a sentirse mejor.

Estas son algunas ideas que pueden ayudarlo a prepararse para hablar con su médico.

- Piense en cómo se siente. Trate de imaginar cómo maneja las emociones en su vida diaria. Puede resultarle útil preguntar a un amigo o a un ser querido qué han notado. A veces, escuchar la opinión de otra persona puede darle una nueva perspectiva.
- Intente hacerse las siguientes preguntas. Escriba sus respuestas y compártalas con el médico. Tener ejemplos específicos ayudará a su médico a tener una mejor idea de cómo ayudarlo.
 - ¿Qué emociones me molestan? (Ejemplos: nerviosismo, preocupación, tristeza, ira o miedo)
 - ¿Cuándo empeoran estas emociones? ¿Quién o qué me hace sentir así?
 - ¿Cuándo me siento un poco mejor? ¿Qué personas y situaciones me ayudan a sentirme bien?
 - ¿Tengo problemas para dormir?
 - ¿Tengo problemas para concentrarme?
 - ¿Cuánto tiempo hace que me siento así?
 - ¿Hay algo más que creo que mi médico debería saber?



Cómo Reducir el Riesgo de Contraer Influenza y Neumonía

Es importante vacunarse contra la influenza todos los años y contra la neumonía según las indicaciones de su médico. La neumonía es una infección de los pulmones que puede provocar enfermedades leves a graves en personas de todas las edades. Los signos de esta incluyen tos, fiebre, fatiga, náuseas, vómitos, respiración rápida o falta de aire, escalofríos o dolor en el pecho. Muchas muertes relacionadas con la neumonía se pueden prevenir a través de la vacunación y tratamiento adecuado.

Determinadas personas tienen más probabilidades de contraer neumonía:

- Adultos mayores de 65 años
- Niños menores de cinco años
- Personas menores de 65 años que tengan condiciones médicas subyacentes (como diabetes o VIH/SIDA)
- Personas de entre 19 y 64 años que fumen cigarrillos
- Personas de entre 19 y 64 años que tengan asma

Pasos simples para prevenir la influenza y neumonía:

- Lávese las manos con regularidad
- Limpie las superficies duras que se tocan con frecuencia (como picaportes y mostradores)
- Tosa o estornude en un pañuelo, el codo o la manga
- Limite la exposición al humo de cigarrillo
- Adopte medidas para tratar, controlar y prevenir condiciones como diabetes y VIH/SIDA

Vacúnese. Muchas vacunas previenen infecciones que pueden provocar neumonía, incluyendo la vacuna contra el neumococo, la pertusis (tos ferina) y la influenza estacional. Hable con su médico para obtener más información.

A Donde Sea Que la Vida Lo Lleve, Lleve Gia®

La vida está llena de aventuras. Dondequiera que lo lleve la vida, lleve Gia con usted. Es una guía para su salud y su plan de salud.

Comience con Gia para lo siguiente:

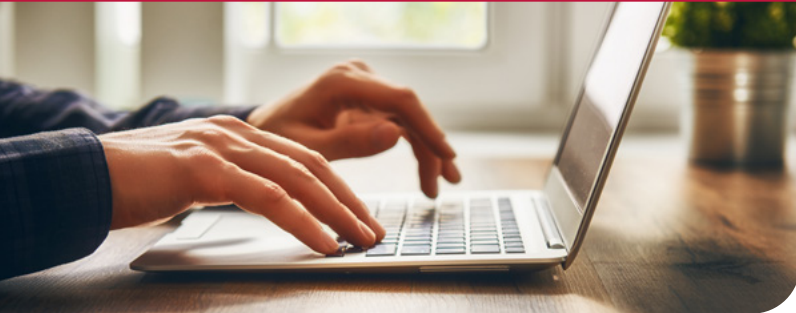
- Tener acceso las 24 horas, los 7 días de la semana a servicios de atención médica virtual incluyendo atención de emergencia/urgencia y asesoramiento en el que puede confiar
- Enviar mensajes de texto a un médico las 24 horas, los 7 días de la semana para recibir atención primaria virtual y atención especializada de Galileo
- Recibir tratamiento en el mismo día para casi todas sus inquietudes relacionadas con la salud. Galileo puede ayudarlo con su atención preventiva, preguntas médicas, condiciones crónicas como asma o reposiciones de recetas
- Consulte los reclamos, solicite las tarjetas de ID de afiliado de MVP y vea el progreso de los deducibles y los límites

Obtenga más información y descargue la nueva aplicación de Gia en **GoAskGia.com**.



Visítenos en línea y **ocúpese de su salud.**

La base de datos de MVP Healthwise® es el recurso integral para consultar la información de salud más actualizada. Visite mvphealthcare.com/HealthandWellness.



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 sustituye el asesoramiento de un médico

Manténgase un Paso Adelante con la Atención Preventiva

La vida puede volverse muy agitada e ir al médico por cualquier motivo puede ser estresante. No obstante, usted se merece la tranquilidad y el control de su salud que las pruebas de detección preventivas pueden ofrecer. Para averiguar si es el momento de realizarse pruebas de detección o de recibir algún otro servicio de cuidado preventivo, *Inicie sesión* en su cuenta en Internet de MVP en my.mvphealthcare.com y seleccione *Recordatorios de atención preventiva*, y hable con su médico.

Programas de Living Well de MVP

MVP ofrece una gran variedad de clases y talleres—tanto presenciales como virtuales—para ayudarlo a vivir bien de forma física, emocional y de otra manera. Encuentre clases de yoga, estiramiento y fortalecimiento o hasta una clase de cocina. Para encontrar una clase que sea adecuada para usted, visite mvphealthcare.com/LWCalendar. Filtre por condado para encontrar los programas cerca de usted.



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

PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

