

# Cuidado del Corazón

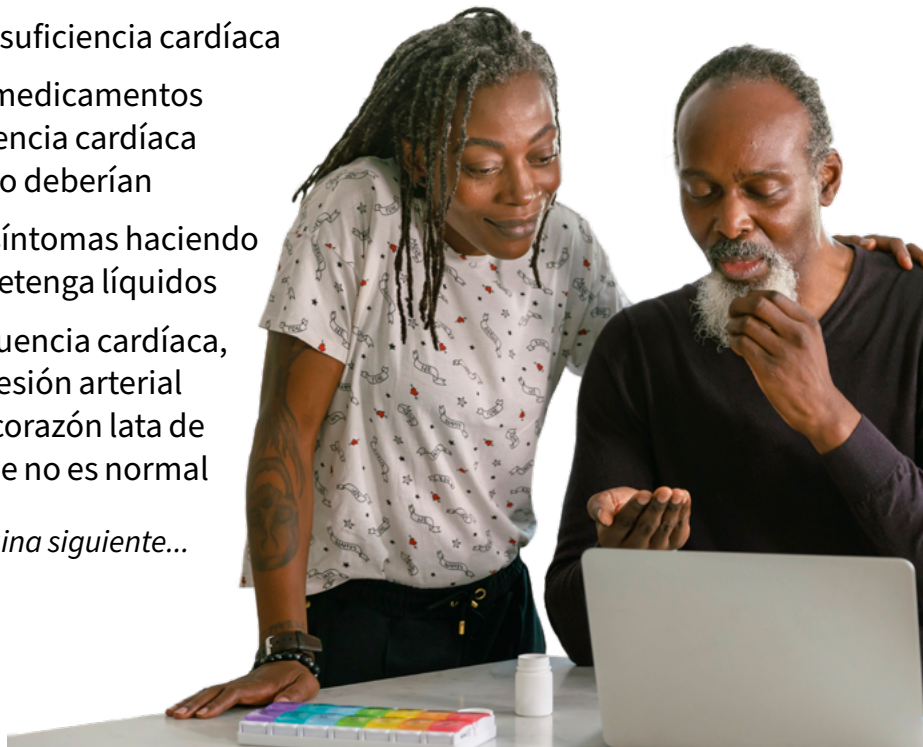
Boletín informativo especial para afiliados de MVP Health Care<sup>®</sup> **Número 2, 2023**

## Cómo estar seguro con medicamentos de venta libre (Over-the-Counter, OTC)

Algunos medicamentos no son buenos para el corazón. Algunos pueden mezclarse con otros medicamentos de maneras que no son seguras. Esto incluye algunos analgésicos de venta libre y medicamentos para el resfrío. Algunos medicamentos pueden:

- Empeorar su insuficiencia cardíaca
- Evitar que sus medicamentos para la insuficiencia cardíaca funcionen como deberían
- Empeorar sus síntomas haciendo que el cuerpo retenga líquidos
- Acelerar la frecuencia cardíaca, aumentar la presión arterial o hacer que el corazón lata de una manera que no es normal

*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.

## ¡Atención afiliados de Medicare!

Si tiene preguntas sobre sus medicamentos, incluidos los medicamentos de venta libre, no se olvide del Programa de administración de terapia de medicamentos, disponible con su plan. Llame por teléfono a un farmacéutico de MVP sobre sus medicamentos y obtenga respuestas a sus preguntas. Obtenga más información o programe una cita llamando al **1-866-942-7754**.

Y0051\_9334\_C

*continúa de la página anterior...*

Saber qué medicamentos son seguros para usted puede parecer confuso a veces. Pero hay una manera simple de asegurarse de que está eligiendo medicamentos seguros. Siga estos pasos:

1. Haga una lista completa de todo lo que toma, incluidos los medicamentos de venta libre. Incluya:

- Vitaminas, suplementos y productos para la salud naturales
- Medicamentos para el resfrío, el dolor o el dolor de cabeza
- Medicamentos para alergias o sinusales, antiácidos y laxantes
- Cualquier medicamento que tenga alrededor de la casa, los baños o su cartera

2. Comparta su lista con su médico o farmacéutico. Pueden verificar si los medicamentos que toma son seguros para usted. Hable con su médico o farmacéutico antes de tomar cualquier nuevo medicamento. Agregue otros nuevos a su lista.
3. Solicite una “lista segura” a su médico o farmacéutico. Esta es una lista de medicamentos de venta libre que puede tomar de manera segura cuando los necesite para resfríos, dolor o alergias. Su lista segura debe basarse en los **ingredientes activos** de los medicamentos de venta libre. Su médico o farmacéutico pueden ayudarlo a seleccionar medicamentos de venta libre que contengan los ingredientes activos correctos. Su lista segura incluirá medicamentos que:
- No empeoren su insuficiencia cardíaca
  - No tengan demasiado sodio
  - No causen problemas con otros medicamentos que toma

## Consejos para la restricción de líquidos

Con la insuficiencia cardíaca, tener demasiado líquido en el cuerpo puede reducir los niveles de sodio en la sangre. También puede causar síntomas como hinchazón. Es posible que su médico le haya indicado que limite los líquidos si necesita mantener el equilibrio de sodio de su cuerpo.

No todas las personas con insuficiencia cardíaca deben limitar los líquidos. Hable con su médico si no está seguro



- Distribuya la ingesta de líquidos durante el día
- Haga un seguimiento de los líquidos que toma. Estos son dos métodos que puede probar:
  - Anote cuánto bebe durante el día
  - Mantenga un recipiente lleno con la cantidad de líquido permitido para el día. Mientras bebe líquidos durante el día, como una taza de café de seis onzas, vierta esa misma cantidad fuera del recipiente. Cuando el recipiente esté vacío, ha tomado su líquido para el día
- Cuente cualquier alimento que se derrita (como helado o gelatina), alimentos líquidos (como sopa) y líquido en frutas y verduras enlatadas (si no se escurren)
- Para aliviar la sed sin tomar agua de más, intente masticar goma de mascar, chupar caramelos duros (sin azúcar si tiene diabetes) o enjuagarse la boca con agua y escupirla

# Acceda a Atención Cuando la Necesite

Si tiene preguntas o necesidades médicas urgentes, la aplicación móvil *Gia*® by MVP está aquí cuando la necesita. *Gia* está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y lo conecta rápidamente con un médico por teléfono o por video. *Gia* es una buena opción cuando no puede ir al consultorio del médico, no dispone de transporte o no puede conseguir tiempo libre en el trabajo.

**¡NUEVO!** Pruebe *Gia* para obtener servicios nutricionales que le ayuden a seguir una dieta saludable para el corazón. Inicie sesión en *Gia* y seleccione Atención de salud del comportamiento. Nuestro socio de atención virtual, myVisitNow, le permite hablar con un dietista sobre sus necesidades nutricionales.



Escanee el código con la cámara de su dispositivo móvil o visite **GoAskGia.com** para descargar la aplicación.



Pruebe *Gia* para tratar la gripe, las enfermedades causadas por estreptococos, las infecciones de oído y sinusales, y mucho más.

## 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 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. Hable con su médico para obtener más información.

# ¿Tiene Alguna Pregunta sobre Salud?

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



## Información sobre salud y bienestar físico o prevención

Los planes de beneficios de salud se emiten o son administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.

©2023 Healthwise, Incorporated. Esta información no reemplaza el asesoramiento de un médico.

## Programas Living Well de MVP

El equipo de promociones de MVP Health se enorgullece de ofrecer una variedad de clases, 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](https://mvphealthcare.com/calendar).

## Manténgase un Paso Adelante con la Atención Preventiva

La atención preventiva le ayuda a mantenerse saludable mediante la detección de enfermedades en etapas tempranas, cuando el tratamiento es más eficaz. Hable con su médico para averiguar si debe hacerse algún examen de detección o recibir cualquier otro servicio de atención preventiva.



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

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

