

Cuidado del Corazón

Boletín informativo especial para afiliados de MVP Health Care[®] **Número 1, 2024**

¿Qué es el Autocuidado de la Insuficiencia Cardíaca?

Autocuidado significa hacer ciertas cosas todos los días para ayudarle a controlar la insuficiencia cardíaca. Se trata de saber a qué síntomas estar atento para evitar que la insuficiencia cardíaca empeore. Cuando usted practica un buen autocuidado, sabe cuándo es momento de llamar a su médico y cuándo la insuficiencia cardíaca se ha convertido en una emergencia.

Los Cinco Mejores Consejos Diarios para el Autocuidado

1. **Tome sus medicamentos según la receta.** Así, tendrán la mejor oportunidad de ayudarlo.
2. **Pésese todos los días.** El aumento de peso repentino puede ser un signo de que su cuerpo está reteniendo demasiado líquido.
3. **Lleve un registro diario de sus síntomas.** Controlar sus síntomas le ayuda a saber cuáles son normales para usted y si cambian o empeoran.
4. **Limite el consumo de sodio.** Esto ayuda a evitar la acumulación de líquido y puede ayudarle a sentirse mejor. Su médico puede indicarle la cantidad de sodio adecuada para usted.
5. **Intente hacer ejercicio con regularidad.** Hable primero con su médico sobre los ejercicios que son seguros y agradables para usted.

Algunas personas con insuficiencia cardíaca pueden necesitar limitar la cantidad de líquido que beben por día. Su médico le informará si necesita limitar la cantidad de líquido.



Comuníquese con nosotros al

1-866-954-1872

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

TTY 711

careteam@

mvphealthcare.com

Valoramos Su Opinión

Complete una breve encuesta anónima en **mvplistens.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.

Como parte de su plan MVP DualAccess, usted tiene su propio equipo personal de atención de MVP. Este está formado por un grupo de profesionales de enfermería, trabajadores sociales y coordinadores que se dedican a facilitar el tratamiento de la insuficiencia cardíaca y otros problemas de salud. Puede llamar a su equipo de atención al **1-866-954-1872**, de 8:30 am a 5:00 pm, de lunes a viernes.

MVP Health Plan, Inc. es una organización HMO-POS/PPO/HMO D-SNP con contratos con Medicare y con el programa Medicaid del estado de Nueva York. La inscripción en MVP Health Plan depende de la renovación del contrato.

Y0051_9637_C

La Importancia de la Dieta y la Medicina

Tomar sus medicamentos según la receta y seguir la dieta que su médico le ha recomendado pueden ayudarlo a sentirse mejor. Y es posible que pueda hacer más de sus actividades diarias normales.

Los medicamentos y la dieta son más eficaces cuando se usan juntos. La insuficiencia cardíaca puede agravarse si no se siguen estrictamente las recomendaciones relacionadas con la dieta y los medicamentos.

Un dietista certificado puede ayudarlo a hacer cambios en su forma de comer. Usted y el dietista pueden elaborar pautas de planificación de comidas que sean realistas y que satisfagan sus necesidades.

¿Necesita ayuda para comenzar o administrar una dieta saludable para el corazón?

Su equipo de atención tiene las herramientas que puede necesitar. ¡Conéctese con su equipo de atención hoy mismo! Llame al **1-866-954-1872** (TTY 711), de lunes a viernes, de 8:30 am a 5 pm.

También tiene acceso a servicios nutricionales a través de nuestro socio, myVisitNow. Hable con un dietista sobre sus necesidades nutricionales o busque ayuda para comenzar o mantener un plan alimenticio saludable. Descargue la aplicación myVisitNow o visite myvisitnow.com.

Respire Más Fácilmente Cuando Tiene Insuficiencia Cardíaca

Los siguientes consejos pueden ayudarlo a lidiar con la acumulación de líquido que dificulta la respiración. Llame a su médico si tiene síntomas nuevos o si sus síntomas han empeorado.

Eleve la parte superior del cuerpo.

Siéntese en una silla o apóyese sobre almohadas. Por la noche, duerma con una o dos almohadas debajo de la parte superior del cuerpo y la cabeza.

Evite hacer demasiado hasta que se sienta mejor.

Por ejemplo, evite subir escaleras o caminar distancias más largas hasta que pueda hacerlo más fácilmente.

No fume.

Fumar hará que le resulte más difícil respirar.



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. Enumere las más importantes primero para asegurarse de que se pregunten y se obtengan 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



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

Programas Living Well de MVP

El equipo de promociones de MVP Health se enorgullece de ofrecer una variedad de clases gratuitas, 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.

Apoyo para la Insuficiencia Cardíaca a Su Alcance

Si tiene preguntas relacionadas con la insuficiencia cardíaca y necesita respuestas rápidamente, puede acceder a la aplicación móvil *Gia*® by MVP cuando la necesite. Conéctese con un médico para hablar sobre el control de la insuficiencia cardíaca, sus medicamentos e incluso inquietudes por estrés o ansiedad.



Escanee el código con la cámara de su dispositivo móvil o visite mvphealthcare.com/GetGia para descargar la aplicación.

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.



Información sobre salud y bienestar físico o prevención

Material protegido por derechos de autor adaptado con permiso de Healthwise, Incorporated. Esta información no reemplaza el asesoramiento de un médico.

Reciba su Boletín Informativo por Correo Electrónico

¡Buenas noticias! Pronto podrá recibir este boletín por correo electrónico seguro. Asegúrese de que sus preferencias de comunicación estén actualizadas. Inicie sesión en Gia en **my.mvphealthcare.com** y, en *Important Links* (Enlaces importantes), seleccione *Communication Preferences* (Preferencias de comunicación). Seleccione *Go Paperless!* (Formato electrónico) y asegúrese de que su correo electrónico esté seleccionado para Plan Related Documents (Documentos relacionados con el plan).

¿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**.



PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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

