

La Columna Vertebral

Número 2, 2021

Cómo Usar Calor o Hielo para Aliviar la Lumbalgia

Algunas personas que sufren lumbalgia descubren que el calor o el frío ayudan a aliviar el dolor. Siga estas sugerencias si quiere probar usar calor o frío para la lumbalgia.

Calor para aliviar la lumbalgia

- Aplique calor durante 15 a 20 minutos a la vez. El calor húmedo (compresas calientes, baños, duchas) funciona mejor que el calor seco
- Pruebe una envoltura térmica para usar todo el día, que se vende en farmacias
- Si utiliza una almohadilla térmica eléctrica, evite quedarse dormido mientras tiene la almohadilla puesta. Si cree que podría quedarse dormido, programe una alarma en su reloj que suene a los 20 minutos. Use almohadillas térmicas a temperatura baja o mediana, nunca alta

Hielo para aliviar la lumbalgia

Las compresas frías y las bolsas de hielo pueden aliviar el dolor, la hinchazón y la inflamación ocasionadas por lesiones y otras afecciones, como artritis. Use una compresa fría comercial o:

- **Una toalla helada.** Moje una toalla con agua fría y escúrrala hasta que quede húmeda. Doble la toalla, colóquela en una bolsa de plástico y congélela durante 15 minutos. Retire la toalla de la bolsa y colóquela sobre el área afectada
- **Una bolsa de hielo.** Coloque alrededor de una libra de hielo en una bolsa de plástico. Agregue agua para cubrir apenas el hielo. Saque el aire de la bolsa y séllela. Coloque la bolsa en una toalla húmeda y aplíquela sobre el área afectada
- **Una bolsa de vegetales congelados.** Coloque una bolsa de vegetales congelados en una toalla húmeda y aplíquela sobre el área afectada
- **Un vaso de hielo.** Llene un vaso de plástico con dos tercios de agua y congélelo hasta que haya hielo. Antes de usarlo, retire parte del hielo suficiente para dejar una parte de la toalla expuesta. Frote el hielo sobre el área afectada durante tres a cinco minutos
- Ponga hielo en el área al menos tres veces por día. Durante los primeros tres días, hágalo durante 10 minutos una vez cada hora el primer día, luego cada dos a tres horas. Después de eso, puede probar colocar hielo durante 10 a 15 minutos tres veces al día. También coloque hielo después de una actividad prolongada o ejercicio intenso
- Siempre coloque un paño húmedo entre la

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.

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 dolor de espalda crónico. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP se basa en las pautas de atención médica del Institute for Clinical Systems Improvement (ICSI) para el tratamiento del dolor lumbar en adultos. Este programa debe coordinarse con su médico.





Pruebe alternar frío y calor: use calor durante 15 a 20 minutos y luego, algunas horas más tarde, use hielo durante 10 a 15 minutos.

Cómo Volver a sus Actividades Diarias

El reposo en cama que se extiende más de un par de días puede empeorar la lumbalgia y causar otros problemas, como rigidez en las articulaciones y debilidad muscular. Si reposa en cama por corto tiempo, recuerde las siguientes pautas:

- Sentarse en la cama ejerce presión adicional sobre los discos intervertebrales. Acostarse de lado ejerce un poco más de presión sobre los discos que acostarse boca arriba
- Intentar comer una comida en la cama puede ser incómodo y ejercer más tensión sobre la espalda que si se levanta y come en una mesa

Evite actividades que hagan que el dolor empeore.

Modifique las actividades que no puede evitar hacer.

Estos son algunos consejos:

- Coloque un pie sobre una banqueta al ponerse de pie para hacer una actividad, como cepillarse los dientes
- Para ponerse los pantalones o los calcetines, párese con la espalda contra una pared. Luego deslice los hombros hacia abajo contra la pared mientras flexiona las rodillas. Suavemente colóquese los pantalones o los calcetines un pie o una pierna a la vez

Regrese gradualmente a sus actividades habituales, pero hágalo lo antes posible.

Comience caminando 10 a 20 minutos cada dos a tres horas.



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 (aplicar excepciones al plan). Las visitas digitales o directas del afiliado al proveedor.

LivingWell



PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

625 State Street
Schenectady, NY 12305-2111
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 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 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. Filtre por condado para encontrar los programas más cercanos a usted.

