

La Columna Vertebral

Boletín informativo especial para afiliados de MVP Health Care[®] **Número 1, 2023**

¿Cómo se trata la lumbalgia?

Si padece lumbalgia crónica, el tratamiento para ayudarle a comprender y controlar el dolor puede incluir lo siguiente:

- Mantenerse activo: esto puede incluir caminar o hacer ejercicios para la espalda
- Fisioterapia
- Medicamentos: algunos de estos medicamentos se pueden usar para otros problemas, como la depresión
- Control del dolor: es posible que su médico le indique que consulte a un especialista en dolor
- Asesoramiento: tener dolor crónico puede resultar difícil. Podría ser útil hablar con alguien que le ayude a sobrellevar el dolor

En la mayoría de los casos, la cirugía no es necesaria. Pero puede ayudar para algunos tipos de lumbalgia.

La mayoría de las lumbalgias **agudas** mejoran por sí solas en unas semanas. Aplicar calor o hielo y tomar analgésicos de venta libre puede

ayudar mientras el cuerpo se recupera.

Si no mejora por sí solo o si el dolor es muy fuerte, su médico puede recomendarle lo siguiente:

- Fisioterapia
- Acupuntura o masajes
- Consultar a un quiropráctico
- Inyecciones de esteroides en la espalda (especialmente para el dolor que afecta las piernas)

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 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.



Alivie la lumbalgia con ejercicio

La actividad ayuda a aliviar la lumbalgia y acelera la recuperación. Cuando le duela la espalda, mantenga el cuerpo en movimiento. Comience con caminatas cortas (de 10 a 20 minutos) cada pocas horas. Solo camine distancias que pueda recorrer sin dolor.

A medida que el dolor mejore, y con la aprobación de su médico, considere realizar ejercicios suaves de fortalecimiento y estiramiento. Estos pueden incluir ejercicios para el tronco, como abdominales o inclinaciones pélvicas. Comience cada ejercicio lentamente. Si empieza a sentir dolor, disminuya la intensidad del ejercicio. Asegúrese de informar a su médico o fisioterapeuta sobre cualquier dolor durante el ejercicio.

Mantenerse flexible y fuerte ayudará a proteger la espalda de nuevas lesiones. Entonces, después de que se recupere, puede intentar agregar ejercicio aeróbico (caminar o andar en bicicleta) la mayoría de los días de la semana. Los ejercicios que no requieren carga de peso, como nadar o caminar con agua hasta la cintura, tienden a ser una mejor opción para ciertos tipos de dolor de espalda.

Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.



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.



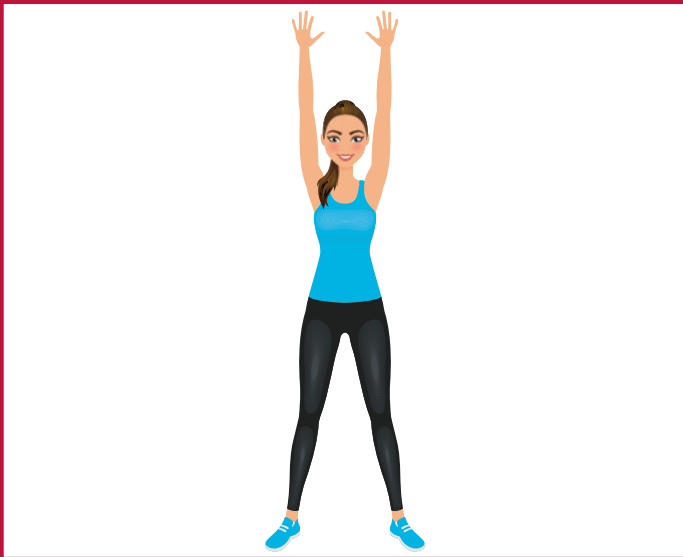
Ya sea que tenga una cita en persona o virtual, estos son algunos consejos para ayudarles a usted y a su médico a tener una buena relación para mejorar su atención médica:

- Anote sus preguntas antes de su visita. Mencione las más importantes primero para asegurarse de obtener respuestas
- Lleve un “historial médico” con usted y manténgalo actualizado
- Siempre lleve todos los medicamentos que esté tomando, incluidos los de venta libre, o una lista de estos (que incluya cuándo y con qué frecuencia los toma) y su concentración
- Lleve a alguien con usted para que le ayude a hacer preguntas y recordar las respuestas

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

El movimiento es lo más importante:

Estiramientos por encima de la cabeza



Es posible que estirar los músculos de la espalda le ayude a aliviar el dolor y aumentar la flexibilidad. Esto facilita que los músculos mantengan la columna vertebral en una buena posición neutra.

Comience este ejercicio lentamente. Disminuya la intensidad si comienza a sentir dolor.

1. Párese cómodamente con los pies separados al ancho de los hombros
2. Con la mirada al frente, levante los brazos por encima de la cabeza y extiéndalos hacia el techo. No permita que la cabeza se incline hacia atrás
3. Mantenga la posición durante 15 a 30 segundos, luego baje los brazos a los costados
4. Repita de dos a cuatro veces

¿Cuándo debo usar Gia[®]?

La aplicación móvil *Gia by MVP* es una guía para su salud, y una manera fácil de hablar o intercambiar mensajes de texto con un médico en cualquier lugar y en cualquier momento.

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, Gia es una buena opción en los siguientes casos:

- Quiere evitar las salas de espera concurridas
- No puede obtener una cita con su médico
- No tiene un medio de transporte
- No se siente bien y prefiere quedarse en casa

¿Sabía que los médicos de Gia pueden diagnosticar y tratar numerosas enfermedades diferentes? Algunas incluyen las siguientes:

- Tos o infección de las vías respiratorias superiores
- Resfriado, gripe y COVID-19
- Alergias, reacción alérgica leve, sibilancias
- Faringitis estreptocócica
- Infección de oído
- Sinusitis
- Dolor muscular o articular

¡Y muchas más!



Basándose en sus síntomas, su médico de Gia a menudo puede recomendar un plan de tratamiento, o recetar un medicamento directamente desde la aplicación. Si necesita una visita en persona, su médico de Gia puede remitirlo a la atención más adecuada en su área. Para obtener más información sobre cuándo usar Gia, visite mvphealthcare.com/UsingGia.

Manténgase un Paso Adelante con la Atención Preventiva

La atención preventiva lo ayuda a mantenerse sano mediante la detección temprana de enfermedades cuando el tratamiento es más eficaz. Hable con su médico para averiguar si debe realizarse exámenes de detección o cualquier otro servicio de atención preventiva.



Información sobre Salud y Bienestar o Prevención

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

Programas Living Well de MVP

Desde yoga y fortalecimiento hasta jardinería y meditación, nuestros programas Living Well tienen algo que ofrecer a todas las personas. ¡Las clases y los talleres se ofrecen de manera presencial y virtual y pueden ayudarlo a vivir bien física, emocionalmente y de cualquier otro modo! Consulte y regístrese para las próximas clases en mvphealthcare.com/LWCalendar. Filtre por condado para encontrar los programas más cercanos a usted.

¿Tiene una Pregunta de Salud?

Nuestra Biblioteca de Salud es el único recurso que necesitará para obtener la información más reciente sobre salud. Visite mvphealthcare.com/HealthandWellness.



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

PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

