

# La Columna Vertebral

Boletín informativo especial para afiliados de MVP Health Care<sup>®</sup> **Número 1, 2024**

## Obtenga Alivio para su Dolor

Durante el primer o segundo día de dolor de espalda, tómelo con calma. Estar menos activo y evitar los movimientos que duelen podría ser suficiente para ayudar a que la espalda se sienta mejor.

Tan pronto como pueda, vuelva a su rutina normal. Permanecer recostado o sentado por mucho tiempo puede empeorar el dolor de espalda. Si debe permanecer sentado durante largos períodos, tome descansos. Levántese y camine o acuéstese. Cambie de posición cada 30 minutos.

Siéntese o recuéstese en posiciones que sean más cómodas y que reduzcan el dolor.

### Pruebe una de estas posiciones:

- Acuéstese sobre su espalda con las rodillas flexionadas y apoyadas en almohadas grandes
- Acuéstese en el piso con las piernas sobre el asiento de un sofá o una silla
- Acuéstese de costado con las rodillas y las caderas flexionadas y una almohada entre las piernas
- Acuéstese boca abajo si esto no hace que el dolor empeore



### 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 [mvplistens.com](https://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.

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. 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.

# Cómo Hacer las Tareas del Hogar sin que el Dolor Lumbar Empeore

## Consejos para hacer las tareas del hogar

<b>Pasar la aspiradora</b>	En lugar de empujar y tirar de la aspiradora hacia adelante y atrás, camine con la aspiradora por todo el cuarto una y otra vez. Manténgase erguido mientras se desplaza.
<b>Hacer la Cama</b>	En lugar de usar varias capas de sábanas y mantas, use un edredón o un cobertor lavable. Así tendrá una sola capa para estirar por la mañana.
<b>Limpieza de la Casa</b>	No te esfuerces por alcanzarlo. Intente utilizar un paño húmedo en la punta de un palo de escoba para llegar a los lugares bajos. O pruebe con trapeadores y otras herramientas que tengan brazos expandibles.
<b>Lavar los Platos o Planchar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Para las tareas domésticas que requieren que permanezca de pie en un lugar, podría sentirse mejor si mantiene un pie ligeramente más arriba que el otro</li><li>• Use un tapete acolchado mientras permanece de pie</li><li>• Cuando lave los platos, abra la alacena de abajo y coloque un pie en el borde</li><li>• Cuando planche, coloque uno o dos libros en el piso y coloque un pie sobre ellos. Recuerde ponerse en cuclillas cuando coloque los libros en el piso</li></ul>
<b>Jardinería</b>	Muchas tareas domésticas de jardinería habitualmente requieren inclinarse hacia adelante. Cuando pueda, siéntese, póngase en cuclillas o arrodílese en lugar de inclinarse. Use una rodillera al arrodillarse.
<b>Descargar las Provisiones</b>	Entrar todas las provisiones de una vez puede ahorrarle tiempo, pero no será bueno para su espalda. Piense en el ejercicio adicional que hará si realiza varios viajes entre el auto y la cocina.

## Programas Living Well: ¡regístrese hoy mismo!

MVP ofrece una variedad de programas gratuitos diseñados para mejorar su salud y bienestar.

### Clase destacada: Acondicionamiento del tronco

Martes del 9 de julio al 13 de agosto, de 5:30 pm a 6:15 pm

Realice ejercicios para desarrollar fuerza y estabilidad muscular en el tronco que ayudan a mejorar la postura, el dolor lumbar, el equilibrio, la estabilidad y el rendimiento físico general. Se incorporarán pesas de mano opcionales. Este es un programa virtual de seis semanas que tiene lugar los martes.

Obtenga más información o regístrese en [mvphhealthcare.com/calendar](http://mvphhealthcare.com/calendar).



# Consejos Rápidos para Su Próxima Cita

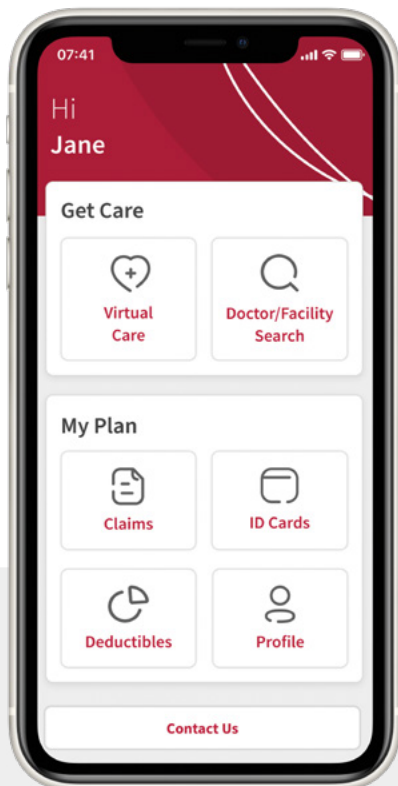
Los pacientes que tienen buena relación con sus médicos se sienten más satisfechos con su atención y obtienen mejores resultados.

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)



## Apoyo para el Dolor de Espalda a Su Alcance

Si tiene preguntas relacionadas con el dolor lumbar 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 del dolor lumbar, sus medicamentos e incluso inquietudes por estrés o ansiedad.



Escanee el código con la cámara de su dispositivo móvil o visite [mvphealthcare.com/GetGia](https://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](http://mvphealthcare.com/HealthandWellness)**.



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

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

