

Noticias con Aire Fresco

Número 2, 2021

Cómo Mantener Su Dieta **Saludable**

A veces, vivir con EPOC significa tener poco apetito o sentirse demasiado cansado para preparar una comida. Pero comer alimentos saludables regularmente es importante porque los alimentos:

- Le dan al cuerpo la energía que necesita para realizar funciones, como la respiración y la digestión
- Le proporcionan la energía que necesita para sus actividades diarias
- Ayudan a fortalecer el sistema inmunológico del cuerpo, lo que hace que sea más fácil evitar las infecciones

Puede tomar medidas simples para asegurarse de que come alimentos saludables en forma

regular. Pero dado que las personas que viven con EPOC con frecuencia tienen otros problemas de salud que pueden restringir los alimentos que pueden comer, hable siempre con su médico o con un dietista matriculado antes de hacer cambios en su dieta.

Consejos para una Alimentación Saludable

Los siguientes consejos pueden hacer que la alimentación sea más fácil y ayudarle a recibir la nutrición necesaria.

Haga que comer sea más sencillo

- Elija alimentos que sean fáciles de preparar
- Coma en un ambiente relajado

Continúa en la página siguiente.



¿Tiene preguntas sobre la alimentación saludable? ¡Podemos ayudarlo! Hable con una Promotora de salud de MVP para que le ayude a administrar su dieta. Llame a MVP al **1-866-942-7966**.

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 **mvplistsens.com**.

Usaremos esta información para crear una experiencia mejor 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 enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP se basa en la Estrategia global para el diagnóstico, manejo y prevención de la EPOC, Iniciativa global para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease, GOLD). Este programa debe coordinarse con su médico.



- Coma con amigos y familiares
- Si come una comida principal, trate de hacerlo temprano. De este modo, tendrá energía durante más horas del día
- Intente incluir un alimento favorito en sus comidas

Evite la falta de aire mientras come

- Deje de fumar; ¡nunca es demasiado tarde!
- Si comer le produce dificultad para respirar o cansancio, descanse antes de comer
- Aclare sus pulmones de antemano
- Coma mientras está sentado. Esto ayuda a eliminar la presión en sus pulmones
- Si usa oxígeno, úselo mientras come
- Coma seis pequeñas comidas por día en lugar de tres comidas grandes, de manera que su estómago nunca esté extremadamente lleno. Un estómago lleno puede interferir con la respiración al empujar el diafragma
- Beba las bebidas al final de la comida. Beber antes o durante la comida puede llenarle el estómago más rápidamente

- Evite o coma solo pequeñas cantidades de alimentos que produzcan gases (provocan hinchazón en el abdomen y dificultan la respiración). Estos incluyen cebollas, coliflor, brócoli, melón, arvejas, maíz, pepino, repollo, repollitos de Bruselas, coles, nabo, manzanas crudas y frijoles (excepto habichuelas). Los alimentos fritos y grasosos también pueden causarle gases o distensión abdominal
- Coma y mastique lentamente para que sea menos probable que tenga dificultad para respirar
- Si tiene dificultades para respirar por la mañana, no omita el desayuno. Por el contrario, beba una bebida nutritiva (como Ensure®)

Escoja alimentos saludables

- Coma una dieta variada, como frutas y vegetales, productos lácteos, cereales y granos, y carnes
- Evite los alimentos que sean difíciles de masticar
- No gaste energía comiendo alimentos con escaso valor nutritivo, como las papas fritas, las barras de dulces y las bebidas cola

El Invierno y la Salud Pulmonar

Los cambios climáticos repentinos y las condiciones meteorológicas extremas, como un frente frío que podría venir con una tormenta invernal, pueden empeorar sus síntomas si vive con EPOC. El aire frío y seco puede irritar las vías respiratorias y provocar tos, sibilancias y dificultad para respirar. Siga su plan de acción y comuníquese con su médico si sus síntomas empeoran. Cuando sea posible, no pase demasiado tiempo expuesto al frío y al viento. Si necesita salir, cúbrase la nariz y la boca con una bufanda y respire por la nariz. No haga ejercicio al aire libre en clima frío intenso. Si palea nieve, esté atento a sus síntomas y no se esfuerce demasiado.

Fuente: American Lung Association (Asociación Estadounidense del Pulmón)



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



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.

