

Noticias Con Aire Fresco

Boletín informativo especial para afiliados de MVP Health Care[®] **Número 2, 2022**

Técnicas Respiratorias **Para la EPOC**

Si padece enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), es posible que a veces tenga dificultad para respirar. El entrenamiento de la respiración puede ayudarlo a respirar con mayor facilidad y a sentirse mejor. Pruebe estos dos métodos:

Respirar con los labios fruncidos esto lo ayuda a expulsar más aire de modo que su próxima respiración pueda ser más profunda.

Vamos a probarlo:

Inspire a través de la nariz y exhale a través de la boca con los labios casi cerrados. Inspire durante dos segundos aproximadamente y exhale durante cuatro a seis segundos.

Respiración abdominal esto ayuda a sus pulmones a expandirse así pueden captar más aire.

Vamos a probarlo:

1. Acuéstese boca arriba o apóyese sobre varias almohadas.
2. Coloque una mano sobre su abdomen y la otra sobre su pecho.
3. Cuando inspire, saque su abdomen todo lo posible.
4. Debe sentir que la mano sobre su abdomen se mueve hacia afuera mientras que la mano en su pecho no se mueve.
5. Cuando exhale, debe sentir que la mano sobre su abdomen se mueve hacia adentro.

Intente practicar ambos ejercicios de respiración tres o cuatro veces al día. Planifique hacer cada ejercicio durante unos 10 minutos.

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 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 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. La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas sobre su salud, hable con su médico.



Cuidarse Después de una Exacerbación de la EPOC

Si presenta una exacerbación de la EPOC, es importante que siga su plan de tratamiento para ayudar a recuperarse y prevenir una futura exacerbación.

- Tome sus medicamentos exactamente como se los recetaron. Llame a su médico si cree que está teniendo un problema con su medicamento
- Si usa un inhalador, un espaciador puede ayudarlo a recibir más medicamentos inhalados en los pulmones. Pregúntele a su médico o farmacéutico si un espaciador es adecuado para usted y cómo usarlo correctamente
- Si su médico le recetó antibióticos, tómelos según las indicaciones. No deje de tomarlos solo porque se sienta mejor. Debe completar el ciclo de los antibióticos
- Si su médico le ha recetado oxígeno, utilice el caudal que le haya recomendado. No lo cambie sin consultarle primero
- Intente dejar de fumar. Fumar empeora la EPOC. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre los programas y medicamentos disponibles para dejar de fumar. Estas opciones pueden aumentar sus probabilidades de dejar de fumar para siempre. Vea a continuación cómo MVP puede ayudar



Nunca es Demasiado Tarde para Dejar de Fumar

Si fuma (o vapea), puede ser difícil pedir ayuda para dejar de fumar. Sin embargo, si está listo para hacerlo, MVP ofrece apoyo y recursos que incluyen *The Butt Stops Here*, un curso para dejar el tabaco gratuito, para ayudarlo a tener éxito. Llame al equipo de Manejo de Casos de MVP al **1-866-942-7966** para comenzar.



Cómo Reducir el Riesgo de Contraer Influenza y Neumonía

Es importante vacunarse contra la influenza todos los años y contra la neumonía según las indicaciones de su médico. La neumonía es una infección de los pulmones que puede provocar enfermedades leves a graves en personas de todas las edades. Los signos de esta incluyen tos, fiebre, fatiga, náuseas, vómitos, respiración rápida o falta de aire, escalofríos o dolor en el pecho. Muchas muertes relacionadas con la neumonía se pueden prevenir a través de la vacunación y tratamiento adecuado.

Determinadas personas tienen más probabilidades de contraer neumonía:

- Adultos mayores de 65 años
- Niños menores de cinco años
- Personas menores de 65 años que tengan condiciones médicas subyacentes (como diabetes o VIH/SIDA)
- Personas de entre 19 y 64 años que fumen cigarrillos
- Personas de entre 19 y 64 años que tengan asma

Pasos simples para prevenir la influenza y neumonía:

- Lávese las manos con regularidad
- Limpie las superficies duras que se tocan con frecuencia (como picaportes y mostradores)
- Tosa o estornude en un pañuelo, el codo o la manga
- Limite la exposición al humo de cigarrillo
- Adopte medidas para tratar, controlar y prevenir condiciones como diabetes y VIH/SIDA

Vacúnese. Muchas vacunas previenen infecciones que pueden provocar neumonía, incluyendo la vacuna contra el neumococo, la pertusis (tos ferina) y la influenza estacional. Hable con su médico para obtener más información.

A Donde Sea Que la Vida Lo Lleve, Lleve Gia®

La vida está llena de aventuras. Dondequiera que lo lleve la vida, lleve Gia con usted. Es una guía para su salud y su plan de salud.

Comience con Gia para lo siguiente:

- Tener acceso las 24 horas, los 7 días de la semana a servicios de atención médica virtual incluyendo atención de emergencia/urgencia y asesoramiento en el que puede confiar
- Enviar mensajes de texto a un médico las 24 horas, los 7 días de la semana para recibir atención primaria virtual y atención especializada de Galileo
- Recibir tratamiento en el mismo día para casi todas sus inquietudes relacionadas con la salud. Galileo puede ayudarlo con su atención preventiva, preguntas médicas, condiciones crónicas como asma o reposiciones de recetas
- Consulte los reclamos, solicite las tarjetas de ID de afiliado de MVP y vea el progreso de los deducibles y los límites

Obtenga más información y descargue la nueva aplicación de Gia en **GoAskGia.com**.



Visítenos en línea y **ocúpese de su salud.**

La base de datos de MVP Healthwise® es el recurso integral para consultar la información de salud más actualizada. Visite mvphealthcare.com/HealthandWellness.



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.

©2022 Healthwise, Incorporated. Esta información no sustituye el asesoramiento de un médico

Manténgase un Paso Adelante con la Atención Preventiva

La vida puede volverse muy agitada e ir al médico por cualquier motivo puede ser estresante. No obstante, usted se merece la tranquilidad y el control de su salud que las pruebas de detección preventivas pueden ofrecer. Para averiguar si es el momento de realizarse pruebas de detección o de recibir algún otro servicio de cuidado preventivo, *Inicie sesión* en su cuenta en Internet de MVP en my.mvphealthcare.com y seleccione *Recordatorios de atención preventiva*, y hable con su médico.

Programas de Living Well de MVP

MVP ofrece una gran variedad de clases y talleres—tanto presenciales como virtuales—para ayudarlo a vivir bien de forma física, emocional y de otra manera. Encuentre clases de yoga, estiramiento y fortalecimiento o hasta una clase de cocina. Para encontrar una clase que sea adecuada para usted, visite mvphealthcare.com/LWCalendar. Filtre por condado para encontrar los programas cerca de usted.



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

PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

