

Noticias Con Aire Fresco

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

Información para comprender la EPOC

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad pulmonar que dificulta la respiración debido a que el aire no entra ni sale fácilmente de los pulmones. La bronquitis crónica y el enfisema son dos problemas pulmonares que constituyen tipos de EPOC

Cuando se padece **bronquitis crónica**, las vías respiratorias que llevan aire a los pulmones se inflaman y producen mucha mucosidad. Esto puede estrechar u obstruir las vías respiratorias, lo que dificulta la respiración. También puede provocar tos.

En el **enfisema**, los diminutos sacos de aire de los pulmones se dañan y pierden su elasticidad. Entra y sale menos aire de los pulmones, lo que provoca dificultad para respirar.

La EPOC empeora con el tiempo. No puede deshacer el daño a los pulmones. Sin embargo, puede tomar medidas para evitar más daños y sentirse mejor. Lo mejor que puede hacer para evitar que la EPOC empeore es dejar de fumar. También debe evitar, en la medida de lo posible, los vapores, el polvo y la contaminación del aire.

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.





Cómo ahorrar energía cuando tiene EPOC u otras afecciones crónicas

A veces, las actividades diarias pueden resultar agotadoras cuando se vive con EPOC u otras afecciones, como insuficiencia cardíaca.

Conservar o ahorrar energía significa encontrar maneras de realizar las actividades diarias con el menor esfuerzo posible. Con un poco de planificación y algunos consejos, puede realizar las tareas más fácilmente y disfrutar de su rutina diaria.

Aquí encontrará algunas maneras de gastar menos energía cuando realiza las tareas diarias:

- Haga una lista de lo que debe hacer todos los días. Agrupe las tareas por lugares; por ejemplo, haga todas las tareas domésticas que tiene en una parte de la casa aproximadamente a la misma hora
- Salga a hacer los mandados o haga las tareas domésticas en el momento del día en que tenga más energía
- Deje suficiente tiempo para realizar las tareas o acudir a eventos. Agregar tiempo adicional evitará que esté apurado y le falte el aliento
- Incluya momentos de descanso a lo largo del día
- Pida ayuda a familiares o amigos para las tareas que son demasiado agotadoras para hacerlas por su cuenta



Dé el primer paso para dejar de fumar

Si fuma (o vapea), puede ser difícil pedir ayuda para dejar de hacerlo. Pero nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Si está listo, MVP ofrece apoyo y recursos que incluyen *The Butt Stops Here*, un curso gratuito para dejar el tabaco, para ayudarle a tener éxito. Llame al equipo de administración de casos de MVP al **1-866-942-7966** para empezar.

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)

¿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

