

Latido Cardíaco

Un boletín especial para los afiliados de MVP Health Care® **Número 2, 2022**

Haga un Plan Para **Mantenerse Activo y Seguro**

Si vive con una enfermedad cardíaca, mantenerse activo es una importante manera de mantener su corazón saludable. Incluso si has estado inactivo por un tiempo, siempre es un buen momento para empezar. Haga un plan con su médico antes de comenzar una nueva actividad o un programa de ejercicios. Juntos pueden elaborar un plan que lo mantendrá activo, saludable y seguro:

- **Realícese pruebas, de ser necesario, antes de comenzar alguna actividad**
Su médico puede hacer pruebas para verificar la cantidad de actividad que su corazón puede soportar de manera segura. Estas pruebas pueden incluir un electrocardiograma (ECG o EKG) o una prueba de estrés. Luego, su médico puede recomendar un nivel seguro de ejercicio según su condición.
- **Elija actividades que disfrute o desee probar.**
Elegir una actividad que es nueva o que le resulte emocionante puede hacer que sea más fácil hacerla con regularidad.
- **Controle su frecuencia cardíaca (pulso).**
Mire cómo tomarse el pulso o usar un monitor de frecuencia cardíaca. Su médico puede darle un rango de la velocidad en la que su frecuencia cardíaca debe estar cuando se ejercita. Su médico también puede ayudarlo a averiguar cuál es su frecuencia cardíaca específica.
- **Sepa qué actividades evitar.**
Evite realizar ejercicios que requieran o lo alienten a contener la respiración, levantar peso o que sean de alta intensidad. Consulte con su médico qué debe evitar.
- **Consulte el clima.**
No realice ejercicio al aire libre en temperaturas extremas, con altos niveles de humedad o contaminación del aire. Tenga un plan para actividades interiores para cuando haya mal clima.
- **Sepa cuándo detenerse y descansar.**
Deténgase y descanse si tiene palpitaciones, síntomas de angina de pecho (como dolor o presión en el pecho) o problemas para respirar, o si se siente mareado o aturdido. Llame a su médico si estos síntomas no mejoran después de tomar un descanso.

¡Incluso una pequeña cantidad de ejercicio seguro es mejor que no hacer nada!



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.

Todas las respuestas son 100 % confidenciales y ayudan a desarrollar una mejor experiencia.

MVP Health Care ofrece un programa de control de la salud para los miembros que viven con enfermedades cardíacas. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP se basa en las Guías para la prevención de un ataque cardíaco y la muerte en pacientes con enfermedad cardiovascular aterosclerótica de la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association, AHA) y del Colegio Estadounidense de Cardiología (American College of Cardiology).

La información de este boletín informativo no constituye un consejo médico. Si tiene alguna pregunta 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.

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

La vida está llena de aventuras. Y ya sea que la próxima aventura lo lleve a una montaña o lo haga subir esa serie de escalones adicionales, lleve Gia consigo. Es su guía para su salud y su plan médico.

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
- Consultar reclamaciones, solicitar e imprimir tarjetas de identificación de MVP y ver el progreso hacia los deducibles y límites

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

Uso Adecuado de los Medicamentos

Si le recetaron medicamentos para ayudarlo a controlar su enfermedad cardíaca, es muy importante que los tome exactamente según las indicaciones de su médico, para así obtener los mejores resultados. Asegúrese de entender lo siguiente:

- Cuándo tomar el medicamento
- Qué cantidad tomar
- Cómo tomarlo (p. ej., con o sin agua o comida)
- Por cuánto tiempo tomarlo

Siga tomando el medicamento—incluso si se siente bien o no presenta signos de la enfermedad. Si tiene alguna inquietud o experimenta efectos secundarios, llame de inmediato al médico que le recetó el medicamento.

Nunca es Demasiado Tarde Para Dejar de Fumar

Si fuma (o vapea), dejar de hacerlo puede ser difícil. Sin embargo, a pesar de los desafíos y las dificultades que pueda tener, los beneficios de salud de dejar de fumar son evidentes. Dejar de fumar puede reducir la presión arterial, aminorar el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares y disminuir las posibilidades de desarrollar cáncer de pulmón. No solo eso. Dejar de fumar también significa un mejor sentido del gusto y olfato y más dinero en su bolsillo.

Pedir ayuda también puede ser difícil. Sin embargo, si se siente listo para dejar de fumar, MVP ofrece apoyo y recursos incluyendo *The Butt Stops Here (La colilla se queda aquí)*, un curso gratuito para dejar de fumar, para ayudarlo a triunfar. Comuníquese con el equipo de Administración de Casos de MVP llamando 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.



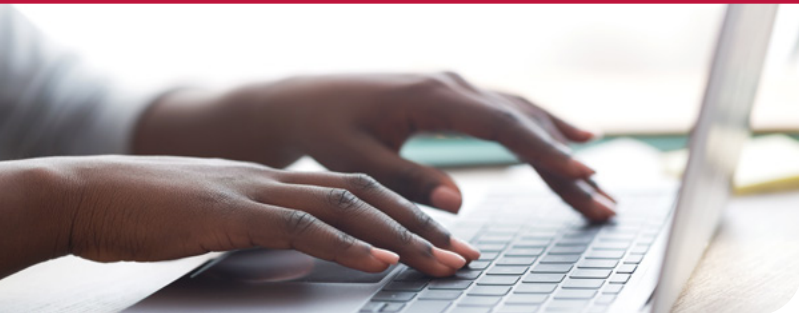
Visítenos en línea y **ocúpese de su salud.**

La base de datos de MVP Healthwise® es el recurso integral para consultar la información de salud más actualizada. Visite mvphealthcare.com y seleccione *Miembros*, luego *Salud y Bienestar*.



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

PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care



Salud y Bienestar o Información sobre Prevención

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

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.

