

Latido Cardíaco

Un boletín especial para los afiliados de MVP Health Care[®] **Número 1, 2023**

Empezar de a Poco con **Alimentación Saludable para el Corazón**

Sabemos que una dieta saludable para el corazón es importante para controlar las enfermedades cardíacas. Sin embargo, cambiar de hábitos de alimentación puede ser difícil. ¿Por dónde empezar? Comience poco a poco, haciendo uno o dos cambios a la vez. Cuando se haya acostumbrados a esos cambios, haga uno o dos más. Con el tiempo, unos pequeños cambios pueden sumar una gran diferencia en su salud.

Consejos para Empezar:

- Elija pan integral en lugar de pan blanco
- Coma una fruta en lugar de dulces o papitas
- Incorpore más frutas y verduras a su dieta, agregando una porción adicional en sus comidas
- Cambie de leche entera o al 2 % a leche descremada o al 1 %
- Coma proteínas magras, como mariscos, carnes magras, aves, huevos, frijoles, guisantes, nueces, semillas y productos de soja
- Utilice aceite de oliva o canola en lugar de mantequilla para cocinar
- Utilice hierbas y especias para dar sabor a su comida, en lugar de sal
- Modifique sus recetas favoritas utilizando algunas de las sugerencias anteriores
- Empiece a reducir el consumo de comida rápida

Puede llevar cierto tiempo acostumbrarse a los nuevos sabores y hábitos, pero no se dé por vencido. Tenga en cuenta las cosas buenas que está haciendo para su corazón y su salud en general.

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 **mvplistsens.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.

Y0051_8231_C



Facilitar la **Toma de Medicamentos**

Tomar sus medicamentos según lo indicado es esencial para controlar su salud. Pero si toma varios medicamentos a diario, es fácil confundirse u olvidarse de tomarlos. Estos son algunos consejos para ayudarlo a mantenerse organizado y encaminado:

- **Haga una lista de todos los medicamentos que toma, incluidas aspirinas y vitaminas.**
Manténgala actualizada. Lleve consigo una copia de su lista cada vez que acuda al médico. Registre los efectos secundarios que haya tenido
- **Simplifique el horario en el que toma las pastillas.**
Pregúntele al médico si, por ejemplo, podría tomar una pastilla de acción prolongada todos los días en lugar de varias de corta duración
- **Elabore un horario con los momentos en los que debe tomar cada uno de sus medicamentos.**
Coloque su horario donde pueda verlo fácilmente todos los días, por ejemplo, en la puerta de su botiquín o refrigerador. Lléveselo cuando viaje
- **Use un pastillero.**
Algunos pastilleros tienen capacidad para una semana, con secciones separadas para la mañana, el mediodía, la tarde y la hora de acostarse
- **Use una alarma.**
Configure su computadora, reloj de pulsera o teléfono celular para que haga un pitido cuando sea el momento de tomar sus pastillas
- **Averigüe cómo puede controlar los costos.**
Compare precios entre las farmacias y considere las farmacias de pedidos por correo. Pregúntele a su médico si hay una marca genérica que pueda tomar para ahorrar dinero



¿Cuándo Debo Usar Gia?

La aplicación móvil *Gia by MVP* es una guía para su salud y una manera fácil de hablar o comunicarse por 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 cuando usted:

- Quiere evitar las concurridas salas de espera
- No puede obtener una cita con su médico
- No tiene un medio de transporte
- Se siente mal y prefiere quedarse en casa

¿Sabía que los médicos de Gia pueden diagnosticar y tratar muchas enfermedades distintas? Por ejemplo:

- Tos o infección de las vías respiratorias superiores
- Resfriado, gripe y COVID-19
- Infección de garganta por estreptococos
- Infección de oído
- Sinusitis
- Dolor muscular o articular
- ¡Y muchas más!



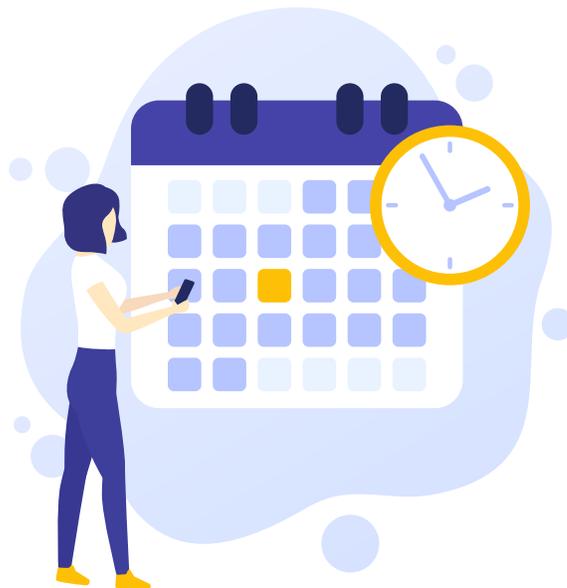
Según sus síntomas, el médico de Gia puede, a menudo, recomendarle un plan de tratamiento o recetarle un medicamento directamente desde la aplicación. Si necesita una visita en persona, el médico de Gia puede derivarlo a la atención más adecuada en su área. Para obtener más información sobre cuándo usar Gia, visite mvphealthcare.com/UsingGia.

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 consigo un “historial médico” y manténgalo actualizado
- Siempre lleve los medicamentos que esté tomando, incluidos los de venta libre, o una lista de esos medicamentos (incluido cuándo y con qué frecuencia los toma) y su concentración
- Pida que alguien le acompañe 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)



¿Se vacunó contra la gripe?

Si no lo ha hecho, llame a su médico o acérquese a la farmacia para protegerse y proteger a quienes lo rodean.

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.



PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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



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.

