

Cuidado del Corazón

Boletín informativo especial para afiliados de MVP Health Care[®] **Número 1, 2022**

Evite Desencadenantes de los Síntomas

Cuando vive con insuficiencia cardíaca, ser consciente de lo que desencadena sus síntomas puede ayudarle a intentar evitarla. Los desencadenantes son diferentes para cada persona. Pero los más comunes incluyen consumir demasiada sal, omitir una dosis de medicamento y hacer ejercicio con demasiada intensidad. Estas acciones pueden ayudarle a evitar desencadenantes:

- **Mantenga el mismo horario.** En la medida de lo posible, mantenga el mismo cronograma para su dieta, ejercicio y medicamentos todos los días
- **Limite el consumo de sodio.** Controle cuánto sodio está consumiendo. Su médico puede indicarle la cantidad de sodio adecuada para usted
- **Tome los medicamentos según la receta.** Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días. Para algunas personas, no tomar los medicamentos es un desencadenante
- **Evite algunos medicamentos.** Trabaje con su médico y farmacéutico para elegir medicamentos de venta libre, como medicamentos para el resfrío y analgésicos, que sean seguros para usted
- **Manténgase activo, pero tenga cuidado.** El ejercicio es bueno para el corazón. Sin embargo, es posible que hacer demasiado ejercicio o demasiado esfuerzo estrese el corazón y empeore los síntomas. Consulte a su médico antes de comenzar o cambiar un programa de ejercicios. No haga ejercicio cuando no se sienta bien. Observe las señales de que su corazón está estresado y sepa cuándo detenerse y descansar

continúa en la página siguiente

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 insuficiencia cardíaca. Para obtener más información o ver si califica, llame al 1-866-942-7966. El programa de MVP está basado en las pautas para la prevención del ataque cardíaco y la muerte en pacientes con enfermedad cardiovascular aterosclerótica de la American Heart Association (AHA) y el American College of Cardiology (Colegio Estadounidense de Cardiología). Este programa debe coordinarse con su médico.





¿Por qué debo limitar el consumo de sodio?

El sodio hace que el cuerpo retenga más agua. Esto puede empeorar los síntomas de la insuficiencia cardíaca.

Las personas obtienen la mayor parte del sodio de los alimentos procesados. La comida rápida y las comidas en restaurantes también tienden a tener un alto contenido de sodio. Su médico puede indicarle la cantidad de sodio adecuada para usted. Un ejemplo es consumir menos de 3,000 mg al día.

Cómo Superar los Problemas a la hora de **Tomar Medicamentos para la Insuficiencia Cardíaca**

Muchas personas que tienen insuficiencia cardíaca tienen dificultades para tomar sus medicamentos. Sin embargo, incorporar sus medicamentos dentro de su rutina diaria puede ayudarle a tener mejores días, con más energía para lo que le encante hacer.

- **Averigüe qué se interpone en su camino.** ¿Por qué le es difícil tomar sus medicamentos? Entre los problemas más frecuentes, se incluye mantenerse motivado y sufrir efectos secundarios. O tal vez, no sabe si el medicamento está ayudando. Es posible que usted tenga otros motivos
- **Piense en las soluciones.** ¿Cómo puede superar los obstáculos? Por ejemplo, si los efectos secundarios le molestan, pregúntele a su médico si puede probar un nuevo medicamento. Si no se siente motivado, intente colocar su pastillero junto a una fotografía de su familia o amigos
- **Elabore un plan.** Ahora que tiene algunas ideas, piense en aquello que podría ayudarle más y cree un plan para probar esa idea





Hágase **Análisis de Laboratorio en su Hogar**

Como afiliado de MVP*, tiene acceso a la recolección de análisis de laboratorio en el hogar a través de nuestra colaboración con Scarlet Health®.

Scarlet® le facilita los análisis de sangre de rutina, los análisis de orina y muchos otros análisis de laboratorio que debe realizarse donde sea más conveniente para usted. Simplemente cargue su pedido de laboratorio y programe su cita. Si necesita una orden de laboratorio, puede solicitar una a su proveedor o comenzar con Gia®, los servicios de atención virtual de MVP las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para comunicarse con un proveedor que pueda evaluar sus necesidades de salud y solicitar un análisis de laboratorio. Obtenga más información en mvphealthcare.com/labs.

*Para afiliados de MVP de 10 años de edad o más.

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 a mano un “historial médico” y manténgalo actualizado
- Siempre lleve cualquier medicamento que esté tomando, incluidos los de venta libre, o una lista de estos (incluido cuándo y con qué frecuencia los toma) y las dosis
- Lleve a alguien con usted para que le ayude a hacer preguntas y recordar las respuestas

Obtenga más información y formularios para imprimir en mvphealthcare.com.

Fuente: Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ)



Tome el control de su salud **a través de Internet.**

Nuestra Biblioteca de salud (Health Library) es el único recurso que necesitará para conocer la más reciente información para la salud. Visite **mvphealthcare.com** y seleccione *Members (Afiliados)*; luego seleccione *Health & Wellness (Salud y Bienestar)*.



PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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



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 reemplaza el asesoramiento de un médico.

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 a nivel físico, emocional y demás. Encuentre programas como yoga, clubes de caminata, apoyo para cuidadores o incluso clases de cocina. Para encontrar una clase, visite **mvphealthcare.com/LWCalendar**. Filtre por condado para encontrar los programas más cercanos a usted.

