

Cuidado del Corazón

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

¿Cómo ayuda la actividad regular cuándo tiene insuficiencia cardíaca?

La actividad regular tiene muchos beneficios para las personas que viven con insuficiencia cardíaca. Puede ayudarle a:

- Tener menos síntomas. Por ejemplo, puede sentirse menos cansado o con menos falta de aire
- Sentirse más fuerte y tener más energía
- Mejorar su estado de ánimo
- Mantenerse independiente y vivir más tiempo
- Evitar tener que acudir al hospital

Si aún no está activo, hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Este puede ayudarle a decidir cuánta actividad es segura para el corazón en su caso. Pero, aunque solo pueda hacer un poco de ejercicio, es mejor que no hacer nada.

Cómo mantenerse seguro

Su médico puede ayudarle a hacer un plan para mantenerse activo de manera segura. En general, es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Encuentre su propio equilibrio entre una actividad escasa y una actividad excesiva. La actividad regular tiene muchos beneficios, pero no se exceda
- Controle su pulso (frecuencia cardíaca) durante la actividad. Su médico puede enseñarle cómo hacerlo e indicarle un buen rango objetivo
- Escuche a su cuerpo
 - Deténgase si siente dolor en el pecho o si no se siente bien
 - Reduzca o evite la actividad si no se siente bien

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 mvplistens.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.



Y0051_8349_C

MVPLIN0016 (06/2023) ©2023 MVP Health Care

Esté atento al empeoramiento de la insuficiencia cardíaca

Trate de familiarizarse con los signos que indican que la insuficiencia cardíaca está empeorando.

A continuación, se indican algunos factores a los que debe prestar atención cuando cuida de usted mismo diario:

- Tiene un aumento de peso repentino, como más de dos a tres libras en un día o cinco libras en una semana (su médico puede sugerir un rango diferente de aumento de peso)
- Tiene una hinchazón nueva o peor en los pies, los tobillos o las piernas
- La respiración empeora. Las actividades que antes no lo dejaban sin aliento ahora le resultan difíciles
- La respiración al acostarse es peor de lo habitual, o se despierta por la noche con la necesidad de recuperar el aliento

Llame a su médico si presenta algo de lo mencionado más arriba. Además, asegúrese de programar todas sus citas y de asistir a estas.



Sepa cuándo llamar al 911

A veces, los síntomas empeoran muy rápidamente. Esto se denomina insuficiencia cardíaca repentina. Hace que se acumule líquido en los pulmones.

La insuficiencia cardíaca repentina es una emergencia. Si tiene alguno de estos síntomas, necesita atención de inmediato.

Llame al 911 en los siguientes casos:

- Tiene mucha dificultad para respirar
- Tiene latidos cardíacos irregulares o rápidos
- Tose y escupe mucosidad espumosa y de color rosado



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

