

La Columna Vertebral

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

Movimiento Corporal Correcto para el Dolor Lumbar

Usted tiene dolor de espalda y también tiene trabajo del hogar que hacer, niños a quien cuidar y trámites que realizar. Cuando no tiene a ninguna otra persona que le ayude en las tareas domésticas, tenga presente estas reglas importantes:

- **Inclínese hacia adelante cuidadosamente.** Cuando deba inclinarse hacia adelante para ciertas tareas, hágalo con cuidado, de manera que no le cause dolor
- **Quando levante algún objeto, use los músculos de la pierna y del estómago.** Intente que estos músculos hagan todo el trabajo. Y mantenga lo que esté levantando lo más cerca posible de su cuerpo
- **Trate de no hacer ningún movimiento de torsión.** Si necesita girar, mueva todo su cuerpo en la dirección en la que necesita ir en lugar de realizar una torsión
- **Tome momentos de descanso.** No haga ningún tipo de movimiento durante demasiado tiempo sin tomar un descanso. Intente alternar las tareas domésticas para no tener que hacer el mismo movimiento (incluso con descansos) durante mucho tiempo
- **Hágalo más tarde.** Si una tarea doméstica le causa demasiado dolor, aplácela hasta que se sienta mejor

**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 dolor de espalda crónico. Para obtener más información o ver si califica, llame al 1-866-942-7966. El programa de MVP se basa en las pautas de atención médica del Institute for Clinical Systems Improvement (ICSI) para el tratamiento del dolor lumbar en adultos. Este programa debe coordinarse con su médico.



Uso de Medicamentos para Aliviar el Dolor Lumbar

Los medicamentos pueden reducir el dolor lumbar y disminuir los espasmos musculares en algunas personas. Sin embargo, estos funcionan mejor junto con otros tratamientos, como caminar y usar calor o hielo.

Para obtener mejores resultados, haga lo siguiente:

- Tome el medicamento analgésico exactamente como se le indicó
 - Si su médico le dio un medicamento analgésico con receta, tómelo según se le recetó
 - Si no está tomando un medicamento analgésico con receta, pregúntele a su médico si un medicamento de venta libre sería una buena opción para usted
- Conozca cuáles son los riesgos y los efectos secundarios antes de tomar cualquier medicamento analgésico
- Tome el medicamento analgésico poco después de que comience el dolor o en un horario regular
- No tome más de un tipo de medicamento, a menos que el médico se lo haya indicado



Si su médico le aconseja, puede tomar medicamento analgésico de venta libre. Se ha observado que los antiinflamatorios no esteroideos (nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAID), como el ibuprofeno y el naproxeno, pueden ayudar a aliviar el dolor lumbar. Si no puede tomar los NSAID, su médico puede recomendarle el acetaminofeno. Tome los medicamentos de manera segura. Lea y siga todas las instrucciones en la etiqueta.

Si le recetaron un relajante muscular u opiáceos para aliviar dolores intensos, siga cuidadosamente las instrucciones del médico. Para obtener más información sobre el uso adecuado de opiáceos, visite [mvphealthcare.com/opioids](https://www.mvphealthcare.com/opioids).



El Movimiento es lo más Importante: Estiramiento Lateral

Es posible que estirar los músculos de la espalda le ayude a aliviar el dolor y aumentar la flexibilidad. Esto facilita que los músculos mantengan la columna vertebral en una buena posición neutra. Comience este ejercicio lentamente. Deténgase si comienza a sentir dolor.

1. Póngase de pie tranquilamente con los pies separados al ancho de los hombros
2. Levante un brazo sobre la cabeza y luego inclínese hacia el otro lado
3. Deslice la otra mano por la pierna. Mientras hace esto, deje que el peso del brazo levantado estire suavemente los músculos laterales
4. Mantenga la posición durante 15 a 30 segundos
5. Repita de 2 a 4 veces de cada lado

Consulte con su médico para asegurarse de que este estiramiento sea adecuado para usted.

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)*.



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.



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

PRSR1 STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

