

La Columna Vertebral

Boletín informativo especial para afiliados de MVP Health Care[®] **Número 2, 2023**

Proteja la espalda con el movimiento adecuado

La forma en que usa el cuerpo se denomina mecánica corporal. Preste atención a cómo la mecánica corporal afecta la espalda. Cuando levante, doble las rodillas y flexione las caderas. No deje que se hunda la columna. Si levantar cosas empeora sus síntomas, intente no doblarse ni levantar cosas o estirarse.

Evite o cambie los movimientos que causan dolor. Por ejemplo:

- Use la rejilla superior del lavavajillas y los estantes del armario de “altura media” para evitar estirarse y doblarse
- Camine o nade para hacer ejercicio en lugar de trotar
- Rastrille las hojas usando el brazo opuesto a su lado habitual
- Apóyese en un taburete alto para tareas de cocina o banco de trabajo
- Coloque un pie sobre un taburete bajo (y cambie de un lado a otro) si debe permanecer de pie durante un tiempo
- Dúchese en lugar de usar la bañera para evitar tener que entrar y salir de una bañera



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.

Mitos sobre el dolor lumbar

Estos son algunos mitos comunes sobre el dolor lumbar y lo que verdaderamente ocurre:

Mito: Necesito descansar la espalda cuando tengo dolor de espalda.

Realidad: Mantenerse activo de manera segura no le hará daño. Puede ayudarle a mejorar más rápido. Además, mantenerse activo puede ayudar a proteger la espalda de volver a lesionarse. Incluso ayudarán las caminatas cortas o los estiramientos ligeros.

Mito: Necesito medicamentos recetados para el dolor.

Realidad: Es mejor intentar dejar que el tiempo y la actividad curen la espalda. Los analgésicos opioides, como la hidrocodona o la oxicodona, generalmente no funcionan mejor que los medicamentos de venta libre, como el ibuprofeno, el acetaminofeno o el naproxeno. Y los opioides pueden causar problemas graves, como un trastorno por uso de opioides o sobredosis. El trastorno por uso de opioides de moderado a grave a veces se denomina adicción. Hable con su médico sobre los medicamentos que podrían ser adecuados para usted.

Mito: Necesito una prueba como una radiografía o una resonancia magnética por imagen (RMI) para diagnosticar mi dolor lumbar.

Realidad: Hacerse una prueba de inmediato podría llevarlo por un camino de tratamiento que quizás no necesite, ya que la mayoría de las personas mejoran por sí solas.

Mito: Necesito permanecer en la cama debido al dolor lumbar.

Realidad: El reposo en cama durante más de un par de días puede empeorar el dolor lumbar. Puede causar otros problemas, como rigidez en las articulaciones y debilidad muscular. Tan pronto como pueda, vuelva a su rutina normal. Si debe permanecer sentado durante largos períodos, tome descansos. Levántese y camine o acuéstese durante unos minutos.

Acceda a Atención Cuando la Necesite

Si tiene preguntas o necesidades médicas urgentes, la aplicación móvil *Gia*® by MVP está aquí cuando la necesita. *Gia* está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y lo conecta rápidamente con un médico por teléfono o por video. *Gia* es una buena opción cuando no puede ir al consultorio del médico, no dispone de transporte o no puede conseguir tiempo libre en el trabajo.



Escanee el código con la cámara de su dispositivo móvil o visite **GoAskGia.com** para descargar la aplicación.



Pruebe *Gia* para tratar la gripe, las enfermedades causadas por estreptococos, las infecciones de oído y sinusales, y mucho más.

El movimiento es lo más importante: Haga sentadillas de pared



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. Párese con la espalda a una distancia de 10 a 12 pulgadas de una pared
2. Inclínese en la pared hasta que la espalda quede plana contra ella
3. Presionando la parte inferior de la espalda hacia la pared, deslice lentamente hacia abajo hasta que las rodillas estén ligeramente dobladas
4. Mantenga la posición durante unos seis segundos
5. Deslícese hacia arriba por la pared
6. Repita de ocho a 12 veces

Reduzca el Riesgo de Contraer Gripe y Neumonía

Es importante que se coloque las vacunas contra la gripe y la neumonía cada año, como se lo indica su médico.

La neumonía es una infección de los pulmones que puede causar una enfermedad de leve a grave en personas de todas las edades. Los signos incluyen tos, fiebre, fatiga, náuseas, vómitos, agitación o dificultad para respirar, escalofríos o dolor de pecho. Muchas de las muertes relacionadas con la neumonía son evitables con vacunas y un tratamiento adecuado.

Algunas personas tienen más probabilidades de contraer neumonía:

- Adultos de 65 años o más
- Niños de menos de cinco años
- Personas menores de 65 años con afecciones médicas subyacentes (como diabetes o VIH/SIDA)
- Personas de 19 a 64 años que fuman cigarrillos
- Personas de 19 a 64 años que tienen asma

Pasos simples para prevenir la gripe y la neumonía:

- Lavarse las manos con regularidad
- Limpiar superficies duras con las que se esté en contacto constantemente (como picaportes y encimeras)
- Toser o estornudar en un pañuelo, en el pliegue del codo o en la manga
- Limitar la exposición al humo del cigarrillo
- Tomar medidas para tratar, controlar y prevenir afecciones como la diabetes y el VIH/SIDA

Vacúnese.

Varias vacunas previenen las infecciones que pueden causar neumonía, como la vacuna antineumocócica, la vacuna contra la tos ferina y la vacuna contra la gripe estacional. Hable con su médico para obtener más información.

¿Tiene Alguna Pregunta sobre Salud?

Nuestra Biblioteca de salud es el único recurso que necesitará para conocer la más reciente información para la salud. Visite mvphealthcare.com/HealthandWellness.



Información sobre salud y bienestar físico o prevención

Los planes de beneficios de salud se emiten o son administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.

©2023 Healthwise, Incorporated. Esta información no reemplaza el asesoramiento de un médico.

Programas Living Well de MVP

El equipo de promociones de MVP Health se enorgullece de ofrecer una variedad de clases, programas de descuento y vales en toda nuestra área de servicio. Para obtener más información, encontrar clases cercanas o inscribirse en cualquiera de nuestros programas, visite mvphealthcare.com/calendar.

Manténgase un Paso Adelante con la Atención Preventiva

La atención preventiva le ayuda a mantenerse saludable mediante la detección de enfermedades en etapas tempranas, cuando el tratamiento es más eficaz. Hable con su médico para averiguar si debe hacerse algún examen de detección o recibir cualquier otro servicio de atención preventiva.



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

PRSRST STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

