

Latido Cardíaco

Un boletín especial para los afiliados de MVP Health Care[®] **Número 2, 2023**

Tres Pasos para Reducir el Consumo de Sodio

Consumir menos sodio no tiene por qué ser difícil, pero debe pensarlo seriamente. No se trata únicamente de no usar el salero. Después de todo, casi todos los alimentos contienen sodio de forma natural o como ingrediente.

Recuerde que la fuente más importante de sodio en la dieta **no** es la sal que se agrega en la mesa. A menudo, son los alimentos procesados y los alimentos de restaurantes. Algunos alimentos procesados son los alimentos enlatados, las comidas congeladas, las mezclas en polvo y los alimentos envasados, como galletas y papas fritas.

Para comenzar a reducir el sodio de su dieta, haga lo siguiente:

1. Elija los alimentos enlatados, preparados y envasados con cuidado. Lea las etiquetas de información nutricional para elegir las opciones con bajo contenido de sodio de los alimentos que le gustan.
2. Opte por alimentos horneados, a la parrilla o al vapor en los restaurantes. Asegúrese de probar la comida antes de agregarle sal.
3. Condimente los alimentos cocinados en casa con hierbas, especias, cebolla, ajo, vinagre o cítricos en lugar de sal, ya sea parcial o totalmente.

¿Sabía que...?

El 70 % del sodio que ingerimos proviene de alimentos envasados y de restaurantes.*

*Fuente: Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association)

Comuníquese con Nosotross

1-866-942-7966

De lunes a viernes,

8:30 am–5 pm

TTY 711

Valoramos su Opinión

Complete una breve encuesta anónima en mvplistens.com.

Usaremos esta información para crear 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 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_8687_C

MVPCLIN0016 (09/2023) ©2023 MVP Health Care



Beneficios de Dejar de Fumar para el Corazón

Dejar de fumar es una de las mejores decisiones que puede hacer si vive con una enfermedad del corazón. El riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular comenzará a disminuir después de que deje de fumar. Con el tiempo, su riesgo puede ser aproximadamente el mismo que el de alguien que nunca ha fumado:

Si le han hecho una angioplastia o una cirugía de bypass para mejorar el flujo sanguíneo a las arterias coronarias, es menos probable que estas se vuelvan a estrechar si deja de fumar. También se sentirá mejor después de dejar de fumar. Los síntomas de la angina pueden mejorar. Tendrá más energía y respirará con más facilidad.

Si fuma (o vapea), puede ser difícil pedir ayuda para dejar de fumar. Sin embargo, nunca es demasiado tarde. Si está listo para hacerlo, MVP ofrece apoyo y recursos, que incluyen *The Butt Stops Here*, un curso gratuito para dejar el tabaco que le ayudará a lograrlo. Llame al equipo de Manejo de Casos de MVP al **1-866-942-7966** para comenzar.



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.



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

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

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

PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

