

Programa de Insuficiencia Cardíaca de MVP

Este programa, diseñado para afiliados que viven con insuficiencia cardíaca, proporciona ayuda adicional para controlar mejor la salud. Al trabajar con su Promotora de Salud de MVP —y seguir las recomendaciones de su médico—, tendrá las herramientas, la información y los recursos para comprender mejor la insuficiencia cardíaca y hacer los cambios de estilo de vida para mantener su salud bajo control y encaminada para mejorar.

¿Qué ofrece el programa?

Obtenga asistencia telefónica privada de una Promotora de Salud para desarrollar un plan personalizado para mantener su corazón saludable. Su plan puede incluir lo siguiente:

- Materiales educativos sobre sus necesidades e inquietudes específicas.
- Desarrollar una dieta saludable para el corazón.
- Desarrollar un programa de ejercicios aeróbicos regular, según lo recomendado por su médico.
- Dejar de consumir tabaco o vapeo de nicotina.
- Reducir el estrés.
- Monitorear signos de depresión y recibir tratamiento según sea necesario.
- Reconocer cuándo llamar a su médico sobre problemas como aumento de peso o hinchazón de manos y pies.

Establezca y Cumpla los Objetivos del Programa

Sus objetivos pueden incluir algunas o todas estas metas saludables para el corazón:

- ✓ Controlar su peso todos los días.
- ✓ Hacer ejercicio regularmente, según lo recomendado por su médico.
- ✓ Adoptar las recomendaciones dietéticas de la American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón).
- ✓ Mantener una presión arterial saludable, según lo recomendado por su médico.
- ✓ Tomar sus medicamentos según lo indicado por su médico.
- ✓ Reducir el estrés.
- ✓ Controlar la depresión.
- ✓ No consumir tabaco ni vapear nicotina.
- ✓ Leer las etiquetas de los alimentos y evitar aquellos con alto contenido de sal.

MVP cuenta con recursos para afiliados que viven con un problema de salud del comportamiento o físico. **Para obtener más información, visite mvphealthcare.com/HealthandWellness.**



Su Plan de Acción Diario

Zona Verde

Lo está haciendo bien.

Aquí es donde quiere estar.

- Su peso es estable, no aumenta ni disminuye.
- Respira con facilidad.
- Duerme bien.
- Puede recostarse sin tener dificultad para respirar.

Zona Amarilla

Llame a su médico.

Sus síntomas están cambiando.

- Primeros signos de un resfrío
- Exposición a un desencadenante conocido
- Tos o sibilancia leve
- Pecho oprimido
- Tos toda la noche

Si tiene síntomas de un ataque cardíaco: Llame al 911 de inmediato. El operador puede pedirle que ingiera una aspirina para adultos o de dos a cuatro aspirinas de baja dosis. Espere a que llegue una ambulancia. No intente conducir.

Zona Roja

Llame al 911. Esto es una emergencia.

- Mucha dificultad para respirar.
- Tos con mucosidad rosada y espumosa.
- Un nuevo síntoma de ritmo cardíaco irregular o rápido.

Tiene síntomas de un ataque cardíaco. Estos pueden incluir los siguientes:

- Dolor o presión en el pecho, o una sensación extraña en el pecho.
- Sudoración.
- Dificultad para respirar.
- Náuseas o vómitos.
- Dolor, presión o una sensación extraña en la espalda, el cuello, la mandíbula o la parte superior del abdomen, o en uno o ambos hombros o brazos.
- Mareos o debilidad repentina.
- Un latido cardíaco rápido o irregular.

**¿Tiene preguntas?
Estamos listos para ayudarle.**

Llame a Manejo de Casos
de MVP al **1-866-942-7966**,
de lunes a viernes de
8:30 am a 5:00 pm.