

# Latido Cardíaco

Un boletín especial para los afiliados de MVP Health Care<sup>®</sup> **Número 1, 2024**

## Mantenga el Corazón, el Cuerpo y la Mente Activos

Cuando tiene una enfermedad cardíaca, la actividad física regular es muy importante para el corazón, el cuerpo y la mente. Es parte de un estilo de vida saludable para el corazón que incluye comer bien y no fumar.

Estar activo puede ayudar a fortalecer y mejorar el funcionamiento del corazón. Puede ayudar a reducir la probabilidad de un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular. También le ayuda a sentirse mejor y mantener el cuerpo sano.

**Nunca es demasiado pronto o demasiado tarde para incorporar la actividad física en su vida.**

### Bueno para el Corazón

La actividad física ayuda a mantener el corazón y los vasos sanguíneos sanos de muchas maneras, entre ellas:

- Ayuda a fortalecer y mejorar el funcionamiento del corazón
- Aumenta los niveles de colesterol “bueno” (HDL)
- Le ayuda a perder peso o mantener un peso saludable
- Reduce la presión arterial
- Ayuda a controlar la diabetes

El corazón es un músculo. Cuando un músculo se ejercita, se hace más fuerte y más eficiente. Un corazón más eficiente puede bombear más sangre con cada latido y suministrar más oxígeno y nutrientes al resto del cuerpo.

*continúa en la página siguiente...*

### 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.



**Manténgase Activo. Manténgase Seguro.**

Hable con su médico siempre antes de comenzar o cambiar su rutina de ejercicios.

Y0051\_9492\_C

*continúa de la página anterior*

## **Bueno para el Cuerpo y la Mente**

La actividad física también mantiene el cuerpo y la mente sanos, y le ayuda a sentirse bien. Los beneficios adicionales de hacer actividad física regularmente incluyen:

- Bienestar mental
- Alivio del estrés
- Más energía
- Mayor flexibilidad, si después se realizan estiramientos
- Aumento de la fuerza ósea, si la actividad física incluye ejercicios para soportar peso, como correr o levantar pesas



## **Hable con Su Médico sobre la Depresión y la Ansiedad**

Muchas personas que viven con enfermedades cardíacas se preguntan si su médico debe saber sobre los sentimientos de depresión o ansiedad que pueden estar manifestando. La salud emocional afecta a la salud física, por eso es importante que informe a su médico sobre cualquier problema de salud mental que pueda tener.

Cuanto antes hable con su médico sobre sus síntomas y opciones de tratamiento, antes podrá empezar a sentirse mejor. Y cuando se sienta mejor, podría resultarle más fácil hacer actividades buenas para el corazón.

### **Piense en sus sentimientos y síntomas.**

Antes de hablar con su médico, tómese un tiempo para pensar en cómo se manifiestan los sentimientos de ansiedad o depresión en su vida diaria. Incluso podría considerar preguntarle a alguien que le conozca bien. A veces, escuchar la opinión de otra persona puede darle una nueva perspectiva.

Escribir cómo se siente puede ser útil. Tener ejemplos específicos les ayudará a usted y a su médico a hablar sobre su salud emocional y su enfermedad cardíaca.

### **Qué puede preguntarle su médico sobre la depresión.**

Su médico puede preguntarle si en las últimas dos semanas ha tenido estos síntomas:

- Sensación de tristeza, depresión o desesperanza
- Poco interés o placer al hacer las cosas

### **Qué puede preguntarle su médico sobre la ansiedad.**

Su médico puede preguntarle si en las últimas semanas ha tenido estos síntomas:

- Ansiedad o preocupación la mayoría de los días por motivos de trabajo, relaciones interpersonales, salud o dinero
- Dificultad para detener o controlar la preocupación. Esto puede dificultar la realización de sus actividades diarias

# 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



Fuente: Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ)

## Programas Living Well: ¡regístrese hoy mismo!

MVP ofrece una variedad de programas diseñados para mejorar su salud y bienestar. Los programas que comenzarán en primavera incluyen:

- Clase de Bienestar Físico para la Cadera
- Meditación para la Ansiedad
- Hábitos de Sueño Saludables
- Clase de Cocina “Comer para Mantenerse Fuerte”
- Cómo Presentar Platos Saludables

Obtenga más información o regístrese en [mvphealthcare.com/calendar](https://mvphealthcare.com/calendar).

## Apoyo para Enfermedades Cardíacas a Su Alcance

Si tiene preguntas relacionadas con las enfermedades cardíacas y necesita respuestas rápidamente, puede acceder a la aplicación móvil *Gia*® by MVP cuando la necesite. Conéctese con un médico para hablar sobre el control de la diabetes, sus medicamentos e incluso inquietudes por estrés o ansiedad.



Escanee el código con la cámara de su dispositivo móvil o visite [GoAskGia.com](https://GoAskGia.com) para descargar la aplicación.

También tiene acceso a servicios nutricionales a través de nuestro socio, myVisitNow. Hable con un dietista sobre sus necesidades nutricionales o busque ayuda para comenzar o mantener un plan alimenticio saludable. Descargue la aplicación myVisitNow o visite [myvisitnow.com](https://myvisitnow.com).

# 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.



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.

## Reciba su Boletín Informativo por Correo Electrónico

¡Buenas noticias! Pronto podrá recibir este boletín por correo electrónico seguro. Asegúrese de que sus preferencias de comunicación estén actualizadas. Inicie sesión en Gia en **my.mvphealthcare.com** y, en *Important Links* (Enlaces importantes), seleccione *Communication Preferences* (Preferencias de comunicación). Seleccione *Go Paperless!* (Formato electrónico) y asegúrese de que su correo electrónico esté seleccionado para Plan Related Documents (Documentos relacionados con el plan).

## ¿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](http://mvphealthcare.com/HealthandWellness)**.



PRSR STD US  
Postage  
**PAID**  
MVP Health Care

625 State Street  
Schenectady, NY 12305-2111  
[mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com)

