

La Columna Vertebral

Número 1, 2021

Primeros Auxilios para Casos de Lumbalgia

El ejercicio y el estiramiento ayudan a aliviar la lumbalgia. Muchos se pueden hacer en la casa sin necesidad de equipos, estando de pie, sentado o acostado. Hable con su médico o fisioterapeuta para que le indique los ejercicios o estiramientos más adecuados para usted.

Siga estos consejos cuando tenga dolor de espalda:

Siga moviéndose

Si puede, camine durante 10 a 20 minutos a la vez cada 2 a 3 horas. Camine sobre superficies niveladas, no sobre colinas o escaleras. Si puede, camine rápido y mueva los brazos mientras camina.

Permanecer recostado por mucho tiempo puede empeorar el dolor de espalda. Sentarse también puede empeorarlo. Cambie de posición cada 30 minutos. Si debe permanecer sentado durante largos períodos, tome descansos. Levántese y camine, o acuéstese para estirar suavemente la espalda.

Cuando se acueste, proteja la espalda mientras desciende. Además, aprenda cuáles son las posiciones para dormir que protegen la espalda.

Continuar página siguiente

Comuníquese con nosotros

1-866-942-7966
lunes a viernes,
8:30 am–5:00 pm
TTY: 1-800-662-1220

Valoramos su Opinión

Complete una breve encuesta anónima en mvplistsens.com.

Usaremos esta información para crear una experiencia mejor 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.





Hielo y calor

No hay una regla sobre el uso de hielo o calor para el dolor de espalda. Puede probar con las dos opciones para ver cuál funciona mejor en su caso.

Medicamentos para el dolor

Los medicamentos analgésicos pueden ayudarle a recuperarse del dolor lumbar al controlarlo durante el descanso y la actividad. Para obtener mejores resultados, haga lo siguiente:

- Hable con su médico.
- Conozca cuáles son los riesgos y los efectos secundarios antes de tomar cualquier medicamento analgésico.

- Siga las instrucciones de la etiqueta del medicamento o lo que le indique el médico.
- No tome más de un tipo de medicamento, a menos que el médico se lo haya indicado.

Pregúntele a su médico si puede tomar analgésicos de venta libre, como ibuprofeno o naproxeno. Otra opción es el acetaminofeno (por ejemplo, Tylenol). Tome los medicamentos de manera segura.

Lea y siga todas las instrucciones en la etiqueta. Si le recetaron un relajante muscular, siga cuidadosamente las instrucciones del médico.

Consejos sobre movimiento

- Si un movimiento le provoca dolor, hágalo con cuidado.
- Cuando se recueste, mantenga la espalda recta.
- No se siente para leer o ver la televisión en la cama. Use la cama solo para recostarse.
- Siéntese en un asiento firme. Busque sillas con apoyabrazos para sentarse y ponerse de pie.
- Cuando se levante por la mañana, espere de 40 a 60 minutos antes de hacer ejercicios energéticos.

Enfermedades crónicas y salud mental

Si padece una enfermedad crónica, como casos de lumbalgia, podría ser más propenso a tener problemas de salud mental, como depresión. Recibir un diagnóstico nuevo o permanente y tener que cambiar la rutina y manejar un plan de tratamiento puede ser muy estresante y generar angustia algunas veces. Pero si esos sentimientos continúan y repercuten en su vida diaria, es posible que tenga depresión. Estas son algunas señales a tener en cuenta:

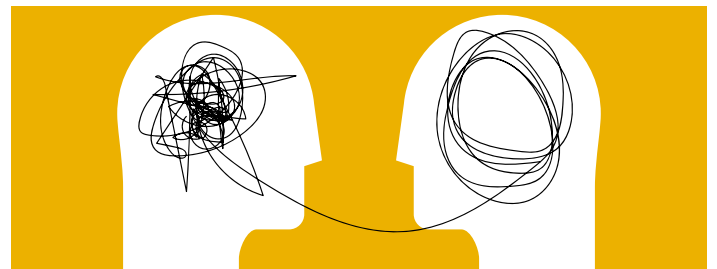
- Sentimiento constante de desesperanza, irritabilidad o tristeza.
- Ya no disfruta de aquello que solía disfrutar.
- Pérdida del apetito, problemas para dormir, cambios en el peso.

La buena noticia es que la depresión es tratable cuando se tiene una enfermedad crónica.

Hable con su médico si cree que está deprimido. Asegúrese de informarle acerca del plan de tratamiento que sigue actualmente y los medicamentos que toma para casos de lumbalgia.

También puede comunicarse con un gestor de casos de MVP al **1-866-942-7966** para hablar de su afección y prepararse para consultar al médico.

Fuente: Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health)



Tome el control de su salud través de Internet

La base de conocimientos Healthwise® de MVP es un recurso integral para conocer la información para la salud más reciente. Visite mvphealthcare.com y seleccione *Members (Afiliados)*; luego seleccione *Health & Wellness (Salud y Bienestar)*.

Atención Adecuada. De Inmediato.

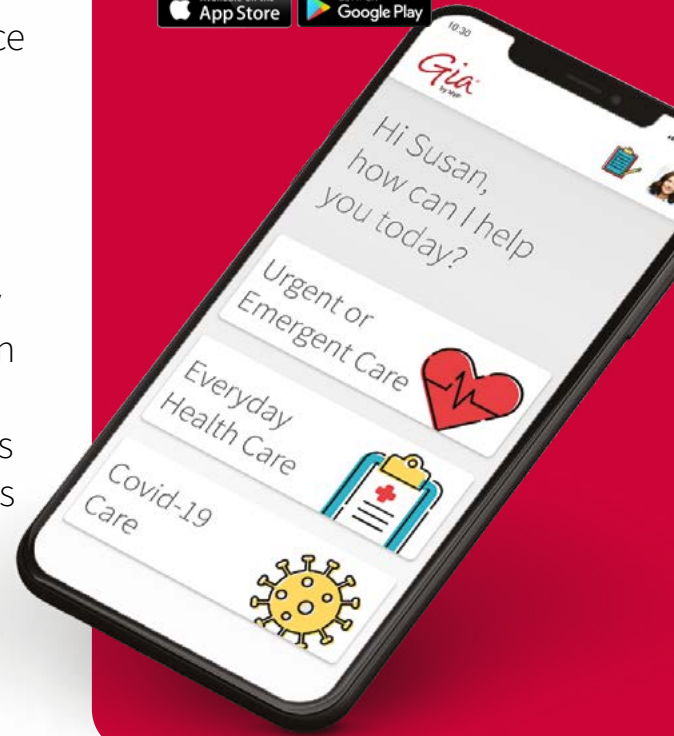
Comience con GiaSM

Cuando no sepa qué tipo de atención necesita, comience con Gia. Gia puede referirle a cualquiera de los servicios de telemedicina de MVP o, si es necesario, o hacer que reciba atención en persona de médicos, especialistas, laboratorios, farmacias y otros proveedores de la zona.

Acceda en línea a servicios de atención de emergencia y urgencias las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier momento y lugar. Además, Gia es su conexión principal con la atención médica para necesidades diarias de salud, como pruebas y exámenes de detección, resurtidos de recetas o ayuda con temas de atención médica.

Los servicios de telemedicina de MVP Health Care son proporcionados por UCMDigital Health, Amwell y Physera sin costo compartido para los afiliados. (Se pueden aplicar excepciones al plan). Las visitas digitales o directas del afiliado al proveedor pueden estar sujetas a copago/costo compartido según el plan.

Download the Gia by MVP app and get started today!



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. Estos son algunos consejos para ayudarlos 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 (incluya cuándo y con qué frecuencia los toma) y las dosis.
- Es posible que desee llevar a alguien con usted para que lo ayude a hacer preguntas y recordar las respuestas.

Obtenga más información y formularios para imprimir en mvphealthcare.com



LivingWell



PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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

¿Tiene pendientes exámenes médicos importantes?

Los exámenes habituales son importantes para ayudar a mantener su salud general. Para conocer los exámenes adecuados según su edad y sexo, visite mvphealthcare.com/PreventiveCare PreventiveCare y hable con su médico.

La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas 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.

Programas **Living Well** de MVP

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 clases de ejercicio con sillas, taichí, meditación o incluso para dejar el tabaco. Para encontrar la clase ideal para usted, visite mvphealthcare.com/healthandwellness y seleccione *View the Living Well Program Calendar* (Ver calendario de programas Living Well).

