

Respire tranquilo

Un boletín especial para los afiliados de MVP Health Care® **Número 1, 2022**

Cómo colaborar con **su médico especialista en asma**

Si vive con asma, es importante que tenga un plan de acción para el asma y que su médico lo revise regularmente. Esto ayudará a mantener el asma bajo control.

Colabore con su médico para crear un plan de acción para el asma.

Usted y su médico elaborarán un plan de acción para el asma que describirá los dos métodos para tomar el control del asma:

- Controlar el asma a largo plazo. Los medicamentos para el control ayudan a reducir la inflamación de las vías respiratorias y a prevenir ataques
- Tratar los ataques cuando se producen. El plan de acción describirá los pasos que se deben seguir y los medicamentos que debe tomar para tratar los ataques del asma



Informe a su médico lo que necesita para su atención del asma. Por ejemplo, si no está seguro de cómo usar sus inhaladores, hable con su médico.

Si elabora un plan de acción para el asma para su niño, entregue una copia a la escuela o a los cuidadores y asegúrese de que sepan cómo usarlo.

Hágase revisiones regulares con su médico.

Durante las revisiones, su médico le preguntará si sus síntomas, su flujo máximo, o ambos, se han mantenido estables, han mejorado o han empeorado. También le preguntará si experimenta síntomas de asma cuando hace ejercicio o durante la noche. Esta información puede ayudar a que su médico sepa si la gravedad de los síntomas de su asma ha cambiado o si necesita cambiar sus medicamentos o las dosis. Cuando vaya al médico:

- Lleve su plan de acción para el asma y su diario del asma. Obtenga respuestas a cualquier pregunta que tenga sobre su plan para el asma o sus síntomas
- Informe a su médico si el tratamiento no controla sus síntomas del asma
- Lleve su medidor de flujo máximo (si usa uno) y sus medicamentos para que su médico pueda revisar su tratamiento y la forma en que usa el medidor y los medicamentos
- Asegúrese de saber cómo y cuándo llamar a su médico o ir al hospital
- Informe a su médico si no puede seguir su plan de acción

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 mvplistsens.com.

Todas las respuestas son 100 % confidenciales y ayudan a desarrollar una mejor experiencia.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud para los afiliados que tienen asma. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP se basa en una pauta colaborativa (que incluye al Departamento de Salud del estado de Nueva York [New York State Department of Health, NYSDOH], al Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad de Nueva York [New York City Department of Health and Mental Hygiene], a organizaciones profesionales, al MVP y a otros planes de salud de todo el estado) derivada del tercer informe de expertos sobre la pauta clínica para el diagnóstico, la evaluación y el manejo de adultos y niños con asma de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, NIH).

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.

Y0051_7094_C

MVPCLIN0016 (03/2022) ©2022 MVP Health Care

¡Conéctese con un promotor de salud!

Los promotores de salud de MVP pueden ayudarle a comprender el asma, establecer objetivos para que pueda controlarlo mejor en su hogar y ayudarle con los planes de acción para el asma. Comuníquese con nosotros al **1-866-942-7966**.

¿Qué es el asma alérgica?

El asma alérgica es una reacción desmedida del sistema inmunitario a una sustancia (alérgeno) que provoca síntomas de un ataque del asma: dificultad para respirar, sibilancias, opresión en el pecho y tos. Los alérgenos que pueden causar ataques del asma alérgicos incluyen polen, moho, caspa animal, ácaros del polvo, cucarachas y ciertas sustancias químicas.

Un ataque puede ocurrir entre unos minutos y una hora después de la exposición a un alérgeno o hasta 4 a 12 horas después. Controlar la exposición de una persona a sustancias que desencadenan ataques del asma alérgicos puede prevenir los ataques o ayudar a que estos sean menos graves. Además, existen medicamentos para ayudar a reducir la reacción al alérgeno.

Hágase los análisis de laboratorio en su hogar

Como afiliado de MVP*, tiene acceso a la recolección de pruebas de laboratorio en el hogar a través de nuestra colaboración con Scarlet Health®. Scarlet® le facilita los análisis de sangre de rutina, los análisis de orina y muchas otras pruebas de laboratorio que debe realizarse donde sea más conveniente para usted. Simplemente cargue su

orden de laboratorio, puede solicitar una a su proveedor o comenzar con Gia®, los servicios de atención virtual de MVP las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para comunicarse con un proveedor que pueda evaluar sus necesidades de salud y solicitar su prueba de alergia. Obtenga más información en mvphealthcare.com/labs.

Scarlet le facilita los análisis de sangre de rutina, los análisis de orina y muchas otras pruebas de laboratorio que debe realizarse donde sea más conveniente para usted.



¿Se vacunó contra la gripe?

Visite a su médico o acérquese a su farmacia para protegerse y proteger a quienes lo rodean.

Tenga una buena relación para mejorar su atención médica.

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
- Tenga 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 le ayude a hacer preguntas y recordar las respuestas
- Obtenga más información y formularios para imprimir en **mvphealthcare.com**

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

La atención preventiva es la mejor atención

Los exámenes de atención médica ayudan a prevenir y detectar enfermedades y afecciones en sus etapas iniciales cuando el tratamiento es más efectivo. Si postergó sus exámenes de detección, no es el único que lo hizo, pero ahora es el momento. Para averiguar si debe realizarse exámenes de detección, *inicie sesión* en su cuenta en línea de MVP en **mvphealthcare.com/member** y seleccione *Preventive Care Reminders (Recordatorios de atención preventiva)* y hable con su médico.



Tome el control de su salud a través de Internet.

Nuestra Biblioteca de salud (Health Library) es el único recurso que necesitará para conocer la más reciente información para la salud. Visite mvphealthcare.com y seleccione *Members (Afiliados)*; luego seleccione *Health & Wellness (Salud y Bienestar)*.



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

PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care



©2022 Healthwise, Incorporated. Esta información no reemplaza el asesoramiento de un médico.

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 una clase, visite mvphealthcare.com/LWCalendar. Filtre por condado para encontrar los programas más cercanos a usted.

