

Respire Tranquilo

Un boletín especial para los afiliados de MVP Health Care[®]

Número 2, 2023

¿Cómo Puede Prevenir un Ataque del Asma?

No hay una forma certera de prevenir el asma. Sin embargo, puede reducir el riesgo de tener ataques del asma si evita los factores que los causan. Usar el medicamento para el control del asma ayuda a prevenirlos.

El objetivo es disminuir la cantidad de ataques que tiene, su duración y su gravedad. Comience por evitar los desencadenantes del asma. Por ejemplo:

- No fume y evite estar cerca de otras personas cuando fumen
- Evite todo lo que le cause alergia o empeore los síntomas del asma como la caspa de las mascotas, los ácaros del polvo, las cucarachas o el polen
- Si el ejercicio le desencadena el asma, pregúntele a su médico sobre el uso de un medicamento de alivio rápido antes de hacer ejercicio
- Permanezca en interiores cuando haya niveles altos de contaminación del aire, polen o polvo
- Intente no hacer ejercicio al aire libre cuando el clima esté frío y seco

Asegúrese también de hacer lo siguiente:

- Usar a diario el medicamento para el control en caso de que su médico se lo haya recetado
- Pregúntele a su médico sobre la vacuna antigripal, la vacuna antineumocócica y la vacuna contra la COVID-19
- Evite tomar aspirina, ibuprofeno o medicamentos similares si empeoran los síntomas



¿Necesita un resurtido de su medicamento?

Si le indican un medicamento para el control, asegúrese de tenerlo siempre y de tomarlo según la receta de su médico para mantener el asma bajo control.

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 mvplistsens.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 asma. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP se basa en una guía colaborativa (incluyendo el Departamento de Salud del Estado de Nueva York (NYSDOH), el Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York, organizaciones profesionales, MVP y otros planes médicos de todo el estado) que deriva de la Guía clínica de informes de terceros expertos para el diagnóstico, la evaluación y el tratamiento de adultos y niños con asma de los Institutos Nacionales de Salud (NIH).

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_8685_C

Cómo Ayudar a los Niños a Usar un Espaciador

Es posible que a los niños (y sus padres o cuidadores) les resulte más fácil usar el inhalador con un espaciador. El espaciador hace que no sea necesario presionar el inhalador e inhalar al mismo tiempo, lo cual puede ser difícil. En su lugar, debe presionar el inhalador para dirigir el medicamento al espaciador y luego inhalar.

Siga estos pasos para usar correctamente el inhalador y el espaciador:

1. Agite el inhalador y quite la tapa.
2. Si es necesario purgar el inhalador, siga las instrucciones para hacerlo.
3. Coloque la boquilla del inhalador en el espaciador y quite la tapa del espaciador.
4. Haga que el niño sostenga el inhalador de modo que la boquilla quede hacia abajo.
5. Con la cabeza ligeramente inclinada hacia atrás, pídale que exhale lenta y completamente.
6. Haga que el niño ponga la boca alrededor de la boquilla del espaciador.
7. Pídale que presione el inhalador para pulverizar una descarga del medicamento en el espaciador.
8. Debe inhalar el medicamento poco a poco y contener la respiración mientras cuenta lentamente hasta 10. Esto da tiempo a que el medicamento ingrese en los pulmones.



Dé el Primer Paso para Dejar de Fumar

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.

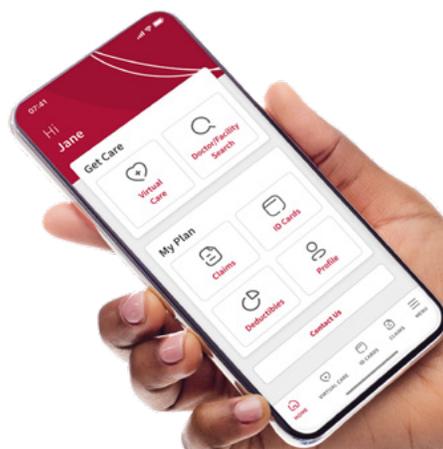
Acceda a Atención Cuando la Necesite

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

