

# Noticias Con Aire Fresco

Boletín informativo especial para afiliados de MVP Health Care<sup>®</sup> **Número 2, 2023**

## Hacer ejercicio para sentirse mejor

Cuando vive con EPOC, la actividad y el ejercicio pueden:

- Desarrollar fuerza y resistencia muscular. Esto lo ayudará a estar más activo; podrá hacer más actividades durante más tiempo
- Reducir la dificultad para respirar

**Los ejercicios para la parte inferior del cuerpo** desarrollan los músculos de la parte inferior del cuerpo y le ayudan a moverse con más facilidad durante períodos más prolongados.

**Los ejercicios para la parte superior del cuerpo** incrementan la fuerza de los músculos de los brazos y hombros, que brindan apoyo a la caja torácica. Le ayudarán en tareas cotidianas como cargar las bolsas de comestibles y realizar tareas domésticas.

**El ejercicio aeróbico** lleva más oxígeno a los músculos. Esto les permite trabajar más tiempo.

Los ejercicios para las personas con EPOC se pueden hacer prácticamente en cualquier lugar. A menudo se realizan como parte de un programa de rehabilitación pulmonar y cardíaca.

**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 [mvp-listens.com](https://mvp-listens.com).

Usaremos esta información para desarrollar 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 manejo de la salud para los afiliados que viven con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Para obtener más información o ver si califica, llame al 1-866-942-7966. El programa de MVP se basa en la Estrategia global para el diagnóstico, manejo y prevención de la EPOC, Iniciativa global para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease, GOLD). Este programa debe coordinarse con su médico. La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas sobre su salud, hable con su médico.



Y0051\_9332\_C

# Ejercicios para ayudar con la EPOC

Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Podría pedirle que haga ejercicios específicos y le ayudará a decidir con qué frecuencia y durante cuánto tiempo hacerlos. Comience el ejercicio lento y gradualmente. Cronometre cuánto tiempo puede hacerlo o bien cuente la cantidad de veces que puede hacerlo antes de quedarse moderadamente sin aliento. Luego descanse y pase al próximo ejercicio. Cada semana, aumente la cantidad de tiempo que los hace o cuántos hace.

Los siguientes son dos ejemplos de ejercicios que puede hacer desde cualquier lugar.

## Círculos con los codos

1. Siéntese o párese con los pies ligeramente separados
2. Coloque las manos sobre los hombros con los codos al nivel de los hombros y apuntando hacia afuera
3. Lentamente, trace círculos con los codos
4. Exhale a medida que comienza a trazar el círculo e inhale a medida que completa el círculo
5. Repita al menos tres veces. Con el tiempo, aumente de ocho a 12 veces
6. Cambie de dirección y repita los círculos



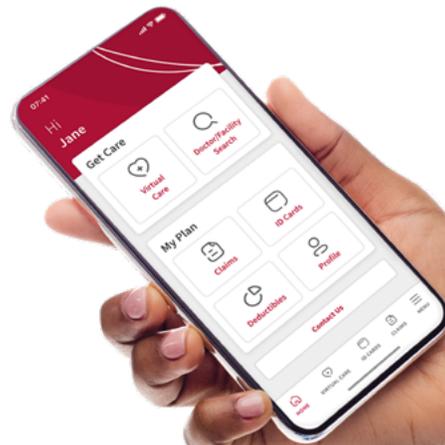
## Extensión de rodilla

1. Siéntese en una silla con los pies ligeramente separados
2. Exhale a medida que estira la rodilla y eleva la parte inferior de la pierna
3. Inhale a medida que vuelve a apoyar el pie en el piso
4. Repita al menos tres veces. Con el tiempo, aumente de ocho a 12 veces
5. Repita estos pasos con la otra pierna



# 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:

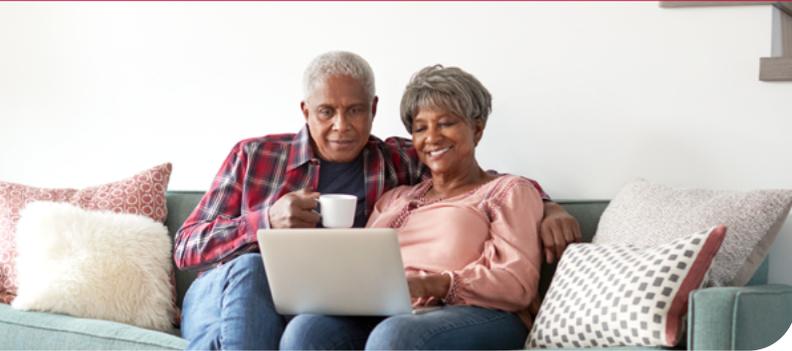
- Lavarse las manos con regularidad
- Limpiar superficies duras con las que se esté en contacto constantemente (como picaportes y encimeras)
- Toser o estornudar en un pañuelo, en el pliegue del codo o en la manga
- Limitar la exposición al humo del cigarrillo
- Tomar medidas para tratar, controlar y 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](https://mvphealthcare.com/HealthandWellness).



## Información sobre salud y bienestar físico o prevención

Los planes de beneficios de salud se emiten o son administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.

©2023 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](https://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](https://mvphealthcare.com)

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

