

Pruebe alternar frío y calor: use calor durante 15 a 20 minutos y luego, algunas horas más tarde, use hielo durante 10 a 15 minutos.

Cómo Volver a sus Actividades Diarias

El reposo en cama que se extiende más de un par de días puede empeorar la lumbalgia y causar otros problemas, como rigidez en las articulaciones y debilidad muscular. Si reposa en cama por corto tiempo, recuerde las siguientes pautas:

- Sentarse en la cama ejerce presión adicional sobre los discos intervertebrales. Acostarse de lado ejerce un poco más de presión sobre los discos que acostarse boca arriba
- Intentar comer una comida en la cama puede ser incómodo y ejercer más tensión sobre la espalda que si se levanta y come en una mesa

Evite actividades que hagan que el dolor empeore.

Modifique las actividades que no puede evitar hacer.

Estos son algunos consejos:

- Coloque un pie sobre una banqueta al ponerse de pie para hacer una actividad, como cepillarse los dientes
- Para ponerse los pantalones o los calcetines, párese con la espalda contra una pared. Luego deslice los hombros hacia abajo contra la pared mientras flexiona las rodillas. Suavemente colóquese los pantalones o los calcetines un pie o una pierna a la vez

Regrese gradualmente a sus actividades habituales, pero hágalo lo antes posible.

Comience caminando 10 a 20 minutos cada dos a tres horas.

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 menores de cinco años
- Personas menores de 65 años con afecciones médicas subyacentes (como diabetes o VIH/SIDA)
- Personas de entre 19 y 64 años que fuman cigarrillos
- Personas de entre 19 y 64 años que tienen asma

Pasos simple 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 dentro de 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. Muchas vacunas previenen infecciones que pueden causar neumonía, incluidas la neumocócica, la del Haemophilus influenzae tipo b (Hib), la de la pertusis (tos ferina) y la de la influenza estacional (gripe). Hable con su médico para obtener más información.

Atención Urgente Sin Esperas 24/7

Últimamente puede ser difícil conseguir citas de atención urgente. La gran demanda y la menor cantidad de empleados implican largos tiempos de espera, lo que hace que las necesidades urgentes no siempre reciban un tratamiento urgente. Para usted, hay una solución sencilla: Atención Virtual Urgente, las 24 horas del día, los 7 días de la semana con Gia.®

Gia lo conecta rápidamente con la atención urgente. En la mayoría de los casos, no tendrá que esperar nada. Y además de eso, Gia es gratis para Afiliados de MVP.* Esto significa que no hay copagos, facturas, nada. Solo atención rápida, de calidad dondequiera que esté.



Para comenzar, use la cámara de su teléfono inteligente para ver el código QR y visite StartWithGia.com.

LivingWell



PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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

Conéctese y cuide su salud

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).

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.

La atención preventiva es la mejor atención.

Los exámenes de atención médica ayudan a prevenir o encontrar 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.

Programas Living Well

MVP ofrece una variedad de clases y talleres presenciales y virtuales para ayudarle a tener una vida plena. Encuentre clases de 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.

