

La Columna Vertebral

Boletín informativo especial para afiliados de MVP Health Care[®] **Número 2, 2022**

Regresar al Trabajo con Lumbalgia

Si está de licencia por una lumbalgia, es posible que el hecho de regresar a trabajar lo ponga nervioso. A continuación, se presentan algunas estrategias para evitar una nueva lesión.

Preste atención a su postura. Una mala postura puede empeorar el dolor.

- Párese o siéntese erguido, con los hombros hacia atrás y el estómago hacia adentro para sostener la espalda. Las orejas y los hombros deben estar alineados por encima de las caderas
- Siempre que empiece a sentir dolor de espalda, compruebe su postura

Haga un poco de ejercicio todos los días.

El ejercicio puede ayudar a tratar el dolor, y también puede evitar que la espalda le vuelva a doler. Intente hacer ejercicios de estiramiento, caminar, nadar o andar en bicicleta.

Tome los analgésicos exactamente como se los han indicado o recetado.

Si no está tomando un analgésico con receta, pregúntele a su médico si puede tomar un medicamento de venta libre.

Tome descansos regulares, si es posible.

Intente hacer pausas de entre 3 y 5 minutos o cambiar de tarea cada 20–40 minutos. Este es un buen momento para hacer estiramientos ligeros.

Su supervisor o el Departamento de RR. HH. pueden tener buenas ideas sobre cómo proteger su espalda en el trabajo. Algunas compañías tienen expertos que pueden sugerir diferentes herramientas o formas de hacer su trabajo.

continúa en la página siguiente

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 mvplistens.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 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.



continuación de la portada

Si su trabajo implica estar mucho tiempo sentado, haga lo siguiente:

- Coloque una almohada pequeña, una toalla enrollada o un rodillo lumbar en la curva de la espalda para obtener un soporte adicional
- Siéntese en una silla lo suficientemente baja como para poder colocar ambos pies en el suelo. Las rodillas deben estar ligeramente más bajas que las caderas
- Intente sentarse en una silla ergonómica para arrodillarse o en una pelota de ejercicio

Si su trabajo implica levantar objetos, haga lo siguiente:

- Sostenga el objeto cerca de usted
- Flexione las rodillas y mantenga la espalda erguida mientras sujeta el objeto, luego extienda las rodillas para levantarlo. Trate de no hacer movimientos de torsión
- Póngase en cuclillas para dejar objetos en el piso
- Trate de no levantar usted solo un objeto demasiado pesado o demasiado incómodo para agarrar, o que no le permita ver por dónde camina
- No confíe en una faja lumbar para protegerse la espalda. Los estudios no han demostrado que sean eficaces



Cómo Reducir el Riesgo de Contraer Influenza y Neumonía

Es importante vacunarse contra la influenza todos los años y contra la neumonía según las indicaciones de su médico. La neumonía es una infección de los pulmones que puede provocar enfermedades leves a graves en personas de todas las edades. Los signos de esta incluyen tos, fiebre, fatiga, náuseas, vómitos, respiración rápida o falta de aire, escalofríos o dolor en el pecho. Muchas muertes relacionadas con la neumonía se pueden prevenir a través de la vacunación y tratamiento adecuado.

Determinadas personas tienen más probabilidades de contraer neumonía:

- Adultos mayores de 65 años
- Niños menores de cinco años
- Personas menores de 65 años que tengan condiciones médicas subyacentes (como diabetes o VIH/SIDA)
- Personas de entre 19 y 64 años que fumen cigarrillos
- Personas de entre 19 y 64 años que tengan asma

Pasos simples para prevenir la influenza y neumonía:

- Lávese las manos con regularidad
- Limpie las superficies duras que se tocan con frecuencia (como picaportes y mostradores)
- Tosa o estornude en un pañuelo, el codo o la manga
- Limite la exposición al humo de cigarrillo
- Adopte medidas para tratar, controlar y prevenir condiciones como diabetes y VIH/SIDA

Vacúnese. Muchas vacunas previenen infecciones que pueden provocar neumonía, incluyendo la vacuna contra el neumococo, la pertusis (tos ferina) y la influenza estacional. Hable con su médico para obtener más información.

El Movimiento es lo más Importante: Abdominales con las Piernas Flexionadas

Los músculos “centrales” son los músculos de la espalda, el estómago y los glúteos. Estos músculos fuertes desempeñan un papel fundamental para evitar el dolor de espalda. Los abdominales con las piernas flexionadas ayudan a fortalecer los músculos centrales.



1. Comience en el suelo, acostado boca arriba.
2. Flexione las rodillas en un ángulo de 90 grados. Coloque los pies en el suelo.
3. Cruce los brazos por encima del pecho. Si este ejercicio le provoca molestias en el cuello, pruebe poner las manos detrás de la nuca (no de la cabeza), con los codos separados.
4. Tense lentamente los músculos abdominales.
5. Levante los omóplatos del suelo. Mantenga la cabeza alineada con el cuerpo y no presione la barbilla contra el pecho.
6. Mantenga esta posición durante uno o dos segundos y luego baje lentamente al suelo.
7. Repita entre 8–12 veces.

A Donde Sea Que la Vida Lo Lleve, Lleve Gia[®]

La vida está llena de aventuras. Dondequiera que lo lleve la vida, lleve Gia con usted. Es una guía para su salud y su plan de salud.

Comience con Gia para lo siguiente:

- Tener acceso las 24 horas, los 7 días de la semana a servicios de atención médica virtual incluyendo atención de emergencia/urgencia y asesoramiento en el que puede confiar
- Enviar mensajes de texto a un médico las 24 horas, los 7 días de la semana para recibir atención primaria virtual y atención especializada de Galileo
- Recibir tratamiento en el mismo día para casi todas sus inquietudes relacionadas con la salud. Galileo puede ayudarlo con su atención preventiva, preguntas médicas, condiciones crónicas como asma o reposiciones de recetas
- Consulte los reclamos, solicite las tarjetas de ID de afiliado de MVP y vea el progreso de los deducibles y los límites

Obtenga más información y descargue la nueva aplicación de Gia en **GoAskGia.com**.



Visítenos en línea y **ocúpese de su salud.**

La base de datos de MVP Healthwise® es el recurso integral para consultar la información de salud más actualizada. Visite mvphealthcare.com/HealthandWellness.



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.

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

Manténgase un Paso Adelante con la Atención Preventiva

La vida puede volverse muy agitada e ir al médico por cualquier motivo puede ser estresante. No obstante, usted se merece la tranquilidad y el control de su salud que las pruebas de detección preventivas pueden ofrecer. Para averiguar si es el momento de realizarse pruebas de detección o de recibir algún otro servicio de cuidado preventivo, *Inicie sesión* en su cuenta en Internet de MVP en my.mvphealthcare.com y seleccione *Recordatorios de atención preventiva*, y hable con su médico.

Programas de Living Well de MVP

MVP ofrece una gran variedad de clases y talleres—tanto presenciales como virtuales—para ayudarlo a vivir bien de forma física, emocional y de otra manera. Encuentre clases de yoga, estiramiento y fortalecimiento o hasta una clase de cocina. Para encontrar una clase que sea adecuada para usted, visite mvphealthcare.com/LWCalendar. Filtre por condado para encontrar los programas cerca de usted.



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

PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

