MVP HEALTH CARE

El Cuidado del Corazón

Un Boletín Especial para los Afiliados de MVP

Edición 1 | 2019

Y0051_4252_M
MVPCLIN0016 (05/2019) ©2019 MVP Health Care, Inc.

Plan de Acción Diario para la Insuficiencia Cardíaca

Vivir con insuficiencia cardíaca puede no ser fácil. Pero hay cosas que puede hacer para sentirse mejor, mantenerse saludable por más tiempo y evitar tener que ir al hospital.

Un buen autocuidado significa hacer ciertas cosas todos los días, como tomar sus medicamentos. También se trata de detectar síntomas, como aumento de peso e hinchazón. El seguimiento de sus síntomas todos los días lo ayudará a saber en qué zona de la insuficiencia cardíaca se encuentra. Eso puede indicarle cuándo necesita pedir ayuda.

Su Plan de Acción Diario

Aquí se mencionan algunas cosas importantes que debe hacer todos los días.

- **Pésese** a la misma hora cada día. Mantenga un calendario cerca de la balanza y anote su peso todos los días.
- **Ponga atención a los síntomas** como la dificultad para respirar o la hinchazón en los pies, tobillos o piernas.
- **Tome sus medicamentos según la receta.** Trate de tomarlos a la misma hora todos los días.
- **Limite el consumo de sodio.** Es posible que el médico prefiera que consuma menos de 2,000 mg de sodio por día.
- **Sea activo.** Pero observe las señales de que su corazón está estresado y sepa cuándo detenerse y descansar.

©2019 Healthwise, Incorporated, reimpreso con autorización. Sólo para uso personal. No distribuir su contenido. Esta información no reemplaza el asesoramiento médico. MVP Health Care y Healthwise se desligan de toda garantía o responsabilidad ante su uso de esta información.

Haga un control todos los días para ver en qué zona de insuficiencia cardíaca se encuentra.

Zona Verde

Lo está haciendo bien. Aquí es donde quiere estar.

- Su peso es estable. Esto significa que no está subiendo ni bajando.
- Respira con facilidad.
- Está durmiendo bien. Puede recostarse sin tener dificultad para respirar.
- Puede hacer sus actividades habituales.

Zona Amarilla

Llame a su médico. Sus síntomas están cambiando.

- Tiene dificultad para respirar; el síntoma es nuevo o más intenso.
- Tiene mareos o siente que puede desmayarse.
- Tiene un aumento repentino de peso, como más de dos a tres libras en un día o cinco libras en una semana. (Su médico puede sugerir un rango diferente de aumento de peso).
- Tiene un aumento de hinchazón en las piernas, los tobillos o los pies.
- Está tan cansado o débil que no puede hacer sus actividades habituales.
- No está durmiendo bien. La dificultad para respirar lo despierta por la noche. Necesita almohadas adicionales.

Nombre de su médico y información de contacto:

_____

_____

_____

Zona Roja

Llame al 911. Esto es una emergencia

Tiene síntomas de insuficiencia cardíaca repentina, como los siguientes:

- Mucha dificultad para respirar.
- Tos con mucosidad rosada y espumosa.
- Un nuevo síntoma de ritmo cardíaco irregular o rápido.

Tiene síntomas de un ataque cardíaco. Estos pueden incluir los siguientes:

- Dolor o presión en el pecho, o una sensación extraña en el pecho.
- Transpiración.
- Dificultad para respirar.
- Náuseas o vómitos.
- Dolor, presión o una sensación extraña en la espalda, el cuello, la mandíbula o la parte superior del abdomen o en uno o ambos hombros o brazos.
- Mareos o debilidad repentina.
- Un latido cardíaco rápido o irregular.

Si tiene síntomas de un ataque cardíaco:

Si tiene síntomas de un ataque cardíaco: después de llamar al 911, el operador puede pedirle que ingiera una aspirina para adultos o de dos a cuatro aspirinas de dosis baja. Espere a que llegue una ambulancia. No intente conducir.

MVP tiene recursos en línea para ayudarle las 24 horas al día para hacerse cargo de su salud.

Tome decisiones informadas sobre su salud usando la base de datos Healthwise® Knowledgebase—nuestra Enciclopedia Electrónica de Salud. ¿Tiene curiosidad sobre los medicamentos que toma todos los días? Visite **mvphealthcare.com** y seleccione *Members*, luego *Health & Wellness*. MVP Healthwise Knowledgebase es el único recurso que necesita para la información de salud más actualizada.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de condición de salud para los afiliados que viven con la insuficiencia cardíaca. Para más información o para confirmar si califica, llame al **1-866-942-7966**. MVP Health Care, como parte de su Programa de Mejora de Calidad endosa los lineamientos para Adultos con Insuficiencia Cardíaca del Instituto Para la Mejora de Sistemas Clínicos.

La información en este boletín no constituye asesoría médica. 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., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.

Comuníquese con Nosotros

Para obtener más información llame al **1-866-942-7966**
de lunes a viernes, de 8:30 am a 5:00 pm
TTY: **1-800-662-1220**

Valoramos su opinión.

Complete una breve encuesta anónima en **mvplistens.com.** Usaremos esta información para crear una experiencia mejor para todos nuestros miembros. Todas las respuestas son 100 % confidenciales. Completar la encuesta solo le llevará algunos minutos.

¿Tiene pendientes exámenes médicos importantes?

Los exámenes habituales son importantes para ayudar a mantener su salud general. Para conocer los exámenes adecuados según su edad y sexo, visite **mvphealthcare.com/preventivecare** y hable con su médico.

Consejos Rápidos para Estar Preparado para Hablar con Su Médico

Los pacientes que tienen buena relación con sus médicos se sienten más satisfechos con su atención y obtienen mejores resultados. Estos son algunos consejos para ayudarlos a usted y a su médico a ser mejores compañeros para mejorar su atención médica:

- Anote sus preguntas antes de su visita. Mencione las más importantes primero para asegurarse de obtener respuestas.
- Lleve un "historial médico" con usted 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 lo 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)