

Respire Tranquilo



Edición 2 | 2020

Contacto

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 **mvplistsens.com**.

Todas las respuestas son 100% confidenciales y ayudan a crear una mejor experiencia.

Controlar el tratamiento del asma

La gravedad del asma puede variar, y el asma a menudo requiere cambios en el tratamiento para controlarlo. Asegúrese de recibir el tratamiento adecuado siempre controlando el asma y hablando con su médico.

Síntomas

Conozca los síntomas del asma mal controlada: sibilancias, tos, opresión en el pecho o dificultad para respirar. Tener un registro escrito de qué hacer durante un ataque de asma (usando su plan de acción para el asma) le brindará orientación si su asma o el de su niño comienza a descontrolarse.

Su médico debe evaluar periódicamente su asma. Le preguntará cómo le ha ido desde su última visita. El médico le preguntará acerca de los síntomas diurnos del asma, los despertares nocturnos y los síntomas a primera hora de la mañana que no mejoran con los medicamentos.

Función pulmonar

En el asma, la gravedad de los síntomas no siempre coincide con los resultados de sus exámenes de función pulmonar. Algunas personas no notarán síntomas graves hasta que su función pulmonar sea muy mala. Por esta razón, debe considerar someterse a exámenes de la función pulmonar de vez en cuando.

La **espirometría** es un examen de la función pulmonar que mide cuánto y con qué rapidez puede sacar el aire de los pulmones. Respira en una boquilla adjunta a una máquina llamada espirómetro. La máquina registra sus resultados.

La espirometría puede medir muchas cosas diferentes sobre la forma en que respira. Esto

incluye la cantidad de aire que puede exhalar, la cantidad de aire que puede respirar dentro y fuera en 1 minuto, y la cantidad de aire que queda en los pulmones después de una exhalación normal.

Un **medidor de flujo máximo** le permite controlar la función pulmonar en casa. Registra el flujo de aire a medida que sopla tan fuerte y rápido como sea posible. El número registrado es el flujo máximo alcanzado.

El control del flujo máximo se puede utilizar a largo plazo para controlar los cambios en el funcionamiento de los pulmones. Puede ayudarlo a saber de antemano cuándo podría tener un aumento repentino de los síntomas (ataque de asma), para que pueda comenzar el tratamiento.

Calidad de vida

Su calidad de vida es clave para medir el éxito de la terapia para el asma. Esto incluye la frecuencia con la que usted o su niño han faltado al trabajo o a la escuela debido al asma, si puede hacer actividades normales y si duerme bien.

Antecedentes de ataques del asma

Los ataques del asma generalmente ocurren después de la exposición a sustancias que causan inflamación en las vías respiratorias (desencadenantes), como la caspa animal, infecciones virales y el polen. La frecuencia con la que tiene episodios, su gravedad y el saber qué los desencadena puede ayudar al médico a determinar el mejor tratamiento.

MVP Health Care MVP Health Care ofrece un programa de manejo 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 pauta colaborativa (que incluye al New York State Department of Health [Departamento de Salud del estado de Nueva York, NYSDOH], al New York City Department of Health and Mental Hygiene [Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad de Nueva York], a organizaciones profesionales, al MVP y a otros planes de salud de todo el estado) derivada del tercer informe de expertos sobre la pauta clínica para el diagnóstico, la evaluación y el manejo de adultos y niños con asma de los National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud, NIH).

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., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.

Y0051_4789_C

MVPCLIN0016 (06/2020) ©2020 MVP Health Care

Uso de un inhalador de dosis medida y espaciador de máscara

Un espaciador es una cámara que se puede conectar a un inhalador de dosis medida (metered-dose inhaler, MDI). La cámara del espaciador puede tener una válvula unidireccional que permite que el medicamento se retenga en la cámara antes de que se inhale. De esta manera puede inhalar el medicamento en una o varias respiraciones, dependiendo de su capacidad. Los espaciadores son a menudo utilizados por niños que tienen dificultades para usar un inhalador de dosis medida correctamente.

Un espaciador:

- Ayuda a prevenir una infección por hongos en la boca o a hacer que la voz suene ronca.
- Aumenta la cantidad de medicamento que se administra directamente en las vías respiratorias, incluso si tiene dificultades para usar el inhalador.
- Reduce la cantidad de medicamento ingerido, lo que minimiza los efectos secundarios.

Se puede utilizar un espaciador con un inhalador, especialmente uno que contenga corticosteroides. No use un inhalador de polvo seco (dry powder inhaler, DPI) con un espaciador. Asegúrese de hablar con el médico para asegurarse de que usted o su niño sepan cómo usar el MDI y el espaciador de máscara correctamente.



Protéjase de la COVID-19

Las personas que viven con asma moderada a grave tienen un mayor riesgo de contraer la COVID-19 (coronavirus). Asegúrese de seguir las precauciones diarias recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para evitar estar expuesto a la COVID-19. Esto incluye usar una mascarilla facial cuando está en público, lavarse las manos a menudo, mantener una distancia segura entre usted y los demás, y seguir su plan de acción para el asma.



Acceda a la atención que necesita. En todo momento. En todo lugar.

MVP ofrece servicios de telemedicina para satisfacer sus necesidades y preferencias, según su horario. Elija entre dos servicios: ambos con copagos de \$0.*



myERnowSM

atención de emergencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Un equipo de emergencias altamente capacitado puede diagnosticarlo y ayudarlo a ordenar pruebas, recetas, derivaciones y atención de seguimiento para una variedad de necesidades de atención de emergencia, como las siguientes:

- Síntomas gripales, incluida la COVID-19 (coronavirus)
- Esguinces, distensiones y fracturas menores
- Cortes y raspones
- Picaduras de insectos/garrapatas, sarpullidos y otras infecciones cutáneas

Llame al **1-833-myERnow** (1-833-693-7669) (TTY: 711) o visite **myERnow.com**.

myVisitNow[®]

Obtenga diagnósticos y recetas de expertos, si corresponde, para una variedad de situaciones y diagnósticos de atención que no sean de emergencia, que incluyen lo siguiente:

- Visitas médicas en línea las 24 horas del día, los 7 días de la semana para una variedad de necesidades, que incluyen: sinusitis, infecciones de las vías respiratorias superiores/gripe, faringitis, infecciones del tracto urinario (UTI), bronquitis, conjuntivitis, alergias y más.
- Citas autoprogramadas para apoyo de salud del comportamiento, nutrición y lactancia

Las visitas a través de Internet están disponibles mediante teléfono inteligente, tableta o computadora con webcam.

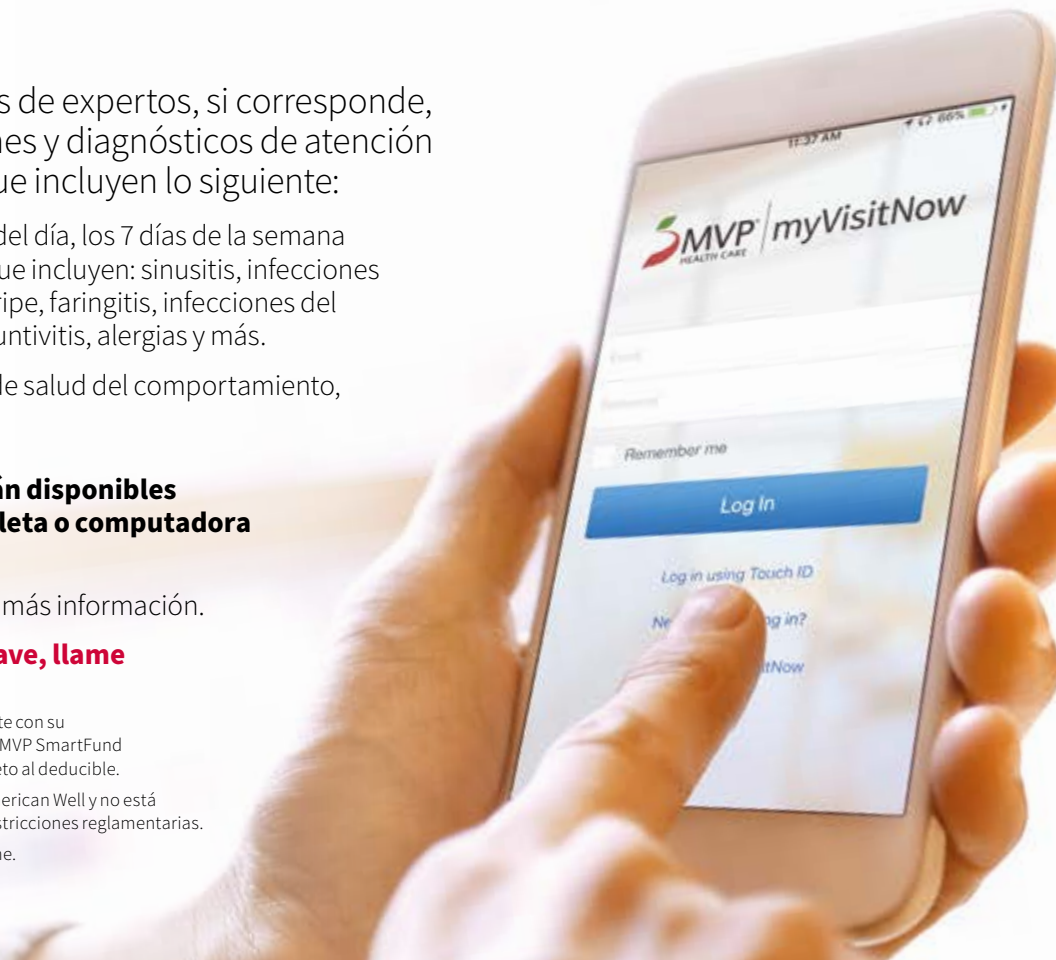
Visite **myVisitNow.com** para obtener más información.

Si tiene una emergencia médica grave, llame al 911 inmediatamente.

*Si usted es un participante del plan autofinanciado, consulte con su empleador para ver si tiene este beneficio. Los afiliados de MVP SmartFund MSA[®] solo son elegibles para myVisitNow[®] que este sujeto al deducible.

myVisitNow de MVP Health Care está patrocinado por American Well y no está incluido en todos los planes. Es posible que se apliquen restricciones reglamentarias.

myERnow está patrocinado por United Concierge Medicine.



LivingWell



PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

Tome el control de su salud a través de Internet.

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).

Reduzca su riesgo de contraer gripe y neumonía

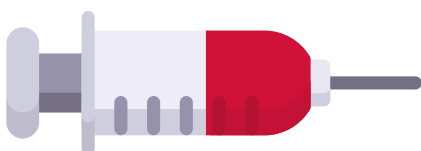
Es importante obtener la vacuna contra el flu cada año, y en contra la neumonía bajo la dirección de su doctor. La neumonía es una infección pulmonar que puede causar una enfermedad leve a grave en personas de todas las edades. Los signos incluyen tos, fiebre, fatiga, náuseas, vómitos, agitación o dificultad para respirar, escalofríos o dolor de pecho. Muchas de las muertes relacionadas con la neumonía son evitables a través de la vacunación y un tratamiento adecuado.

Algunas personas tienen más probabilidades de contraer pulmonía:

- Adultos de 65 años o más
- Niños de menos de cinco años de edad
- 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 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 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 antineumocócica, 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.