

A photograph of an elderly couple walking on a path in a park-like setting. The woman in the foreground is smiling and wearing a light pink cardigan. The man behind her is wearing a blue and white plaid shirt. The background is filled with trees and a soft, golden light, suggesting a pleasant outdoor environment.

El Cuidado del Corazón

Un Boletín Especial para los Afiliados de MVP

Caminar para Tener un Corazón Saludable

Caminar es una forma de hacer ejercicio aeróbico y es una de las maneras más fáciles de aumentar su actividad física y de mejorar su salud. La actividad física aumenta su frecuencia cardíaca, fortalece su corazón y aumenta la circulación de la sangre en todo su cuerpo, brindando más oxígeno y nutrientes a sus órganos. Ejercitarse también aumenta la capacidad de sus pulmones de ingresar oxígeno, disminuye la presión arterial, ayuda a reducir la grasa corporal y mejora los niveles de azúcar y colesterol en sangre.

- Recuerde hacerse un chequeo antes de comenzar a realizar ejercicios. Si tiene problemas cardíacos, puede que su médico quiera realizarle pruebas para saber cuánta actividad puede resistir su corazón de manera segura.
- Comience lentamente al principio con un calentamiento, luego un ritmo más rápido y un enfriamiento al final.
- Para permanecer motivado, camine con amigos, colegas o mascotas. Establezca objetivos realistas.
- Establezca un objetivo. Intente caminar a un nivel de actividad moderado al menos 2 horas y media por semana. Una forma de hacerlo es caminando 30 minutos por día, al menos cinco días a la semana.

¿Cómo puedo mantenerme motivado con un programa de caminata?

Una de las mejores maneras de mantenerse motivado es incluir a otras personas. Pida a sus amigos y colegas que se unan a usted. Únase a un grupo o club de caminata.

- Utilice una aplicación del teléfono o compre un podómetro. Utilícelo todos los días y cuente sus pasos. La primera vez que lo use, cuente cuántos pasos da normalmente en un día. Establezca un objetivo para aumentarlo cada día o semana. Intente comenzar con un aumento de 2,000 pasos por día y trabaje hasta llegar a los 10,000. Consiga que otros se unan a usted y establezcan objetivos como grupo.
- Camine antes o después del trabajo o en su horario de almuerzo. En lugar de comer un refrigerio o tomarse una pausa para el café, tómese una pausa para caminar.
- Si el clima es malo, utilice una cinta. O lleve calzado cómodo al centro comercial y camine varias vueltas.
- Camine al trabajo, a la escuela, a la verdulería o a un restaurante.
- Camine por su vecindario, por alrededor de todo un parque o para hacer recados.
- Programe caminatas en su calendario laboral. Convierta una caminata en una sesión de ideas con un colega.
- Use calzado cómodo y calcetines para amortiguar sus pies.
- Beba mucha agua. Lleve una botella con usted cuando camine.
- Manténgase seguro y conozca sus alrededores. Camine en un lugar bien iluminado y seguro.
- Planifique paseos familiares para caminar juntos.
- Saque a pasear a su perro.
- Establezca un objetivo para participar en una caminata organizada para la salud.



Actividad y Ejercicio

Cuando sufre de una insuficiencia cardíaca, el ejercicio frecuente es muy importante. Si aún no se ejercita, su médico le recomendará que comience un programa de ejercicio.

Por supuesto, lo que sea seguro para usted dependerá de cuán grave sea su insuficiencia cardíaca. Pero incluso si solo puede realizar un poco de ejercicio, será mejor que no realizar ningún tipo de actividad.

- Recuerde hacerse un chequeo antes de iniciar un programa de ejercicio. Su médico probablemente le realizará un electrocardiograma (ECG o EKG) y quizá una prueba de esfuerzo para ver cuánta actividad puede resistir su corazón sin correr riesgos.
- Su médico puede recomendarle un programa de rehabilitación cardíaca (“rehabilitación”) en un hospital o clínica local. La rehabilitación le brindará educación y respaldo que lo ayudará a construir sus nuevos hábitos saludables, tales como el ejercicio.
- Comience lentamente, ejercitándose solo por unos minutos a un ritmo cómodo. Luego cada día, intente aumentar lentamente la duración del tiempo y la intensidad de su entrenamiento.
- No debe ejercitarse durante periodos en los que su insuficiencia cardíaca no está controlada.
- Establezca objetivos que sean realistas. Si se exige demasiado, puede decepcionarse y dejar de ejercitarse.

¿Cómo puede comenzar un programa de ejercicio?

Si está en un programa de rehabilitación cardíaca, el programa de ejercicio será diseñado solo para usted, basándose en su salud y sus objetivos. Será supervisado por médicos y otros especialistas. Aprenderá cómo empezar en un programa de ejercicio y cómo ejercitarse de manera segura. También tendrá respaldo para ayudarlo a tener éxito.

Si usted no se encuentra en rehabilitación cardíaca, consulte a su médico antes de empezar a ejercitarse. Para empezar:

- Haga una lista de preocupaciones para discutir con su médico. Una hoja de planificación de ejercicios puede ayudarlo a hacerlo. Esta hoja puede incluir cosas como ejercicios que no debería hacer, si necesita cambiar la forma en que toma sus medicamentos y sus objetivos de actividad.
- Elabore un plan de ejercicios con su médico. Un programa de ejercicios normalmente consiste en estiramientos, actividades que aumentan su frecuencia cardíaca y entrenamiento de fuerza. Visite una biblioteca o librería para obtener más información sobre programas de ejercicio. Únase a un club de salud, un grupo de caminatas o YMCA. Muchas ciudades tienen centros para mayores que ofrecen programas de ejercicio que no cuestan mucho dinero.
- Aprenda cómo controlar su frecuencia cardíaca. Su médico le puede mostrar cómo tomarse el pulso y qué tan rápido debería ser (frecuencia cardíaca deseada) cuando hace ejercicio.
- Comience lentamente. Intente estacionar más lejos de la tienda o caminar en el centro comercial antes de comprar. Con el tiempo, aumentará su habilidad para hacer más.
- Mantenga un registro de lo que hace. De vez en cuando, lea sus notas de meses anteriores para ver su progreso. Está bien disminuir sus ejercicios si está demasiado cansado o no se siente bien.

©2017 Healthwise, Incorporated, reimpresso 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.

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 más información, llame al

1-866-942-7966

lunes–viernes, 8:30 am–5:00 pm

TTY: **1-800-662-1220**

Valoramos su opinión.

Por favor llene una encuesta breve y anónima en el sitio mvplistsens.com. Usaremos esta información para crear una mejor experiencia para todos nuestros afiliados. Todas las respuestas son 100 por ciento confidenciales. La encuesta tomar solamente unos minutos para completar.

Reduzca Su Riesgo de la Gripe y la Pulmonía

Es importante vacunarse contra la gripe y la pulmonía. Muchas muertes relacionadas con la pulmonía son evitables por medio de la vacunación y el tratamiento apropiado. La pulmonía es una infección de los pulmones que puede causar una enfermedad de leve a severa en las personas de todas las edades. Sus señales incluyen: tos, fiebre, fatiga, náusea, vómito, la respiración agitada o dificultad para respirar, escalofríos o dolor en el pecho.

Ciertas personas son más propensas a enfermarse de pulmonía:

- Los adultos mayores de 65 años
- Los niños menores de cinco años
- Las personas menores de 65 años que padecen de condiciones médicas subyacentes (como diabetes y VIH/SIDA)
- Las personas entre los 19–64 años que fuman cigarrillos o tienen asma

Existen varias estrategias para prevenir la pulmonía y otras infecciones respiratorias tales como los resfríos y la gripe:

- Lávese las manos regularmente.
- Limpie las superficies que se toquen con frecuencia (como tiradores de puertas y encimeras).
- Cúbrase la tos o el estornudo con un pañuelo o con el brazo.
- Limite exponerse al humo del cigarrillo.

- Tome las medidas para tratar, controlar y prevenir las condiciones tales como la diabetes y el VIH/SIDA.

Póngase la vacuna. En los Estados Unidos existen varias vacunas que pueden prevenir las infecciones que causan la pulmonía, incluyendo las vacunas contra el neumococo, Haemophilus influenzae tipo b (Hib), pertussis (tos ferina) y la gripe estacional (flu). Hable con su proveedor de cuidado de salud para más información sobre estas vacunas.

