

El Cuidado del Corazón

Un Boletín Especial para los Afiliados de MVP

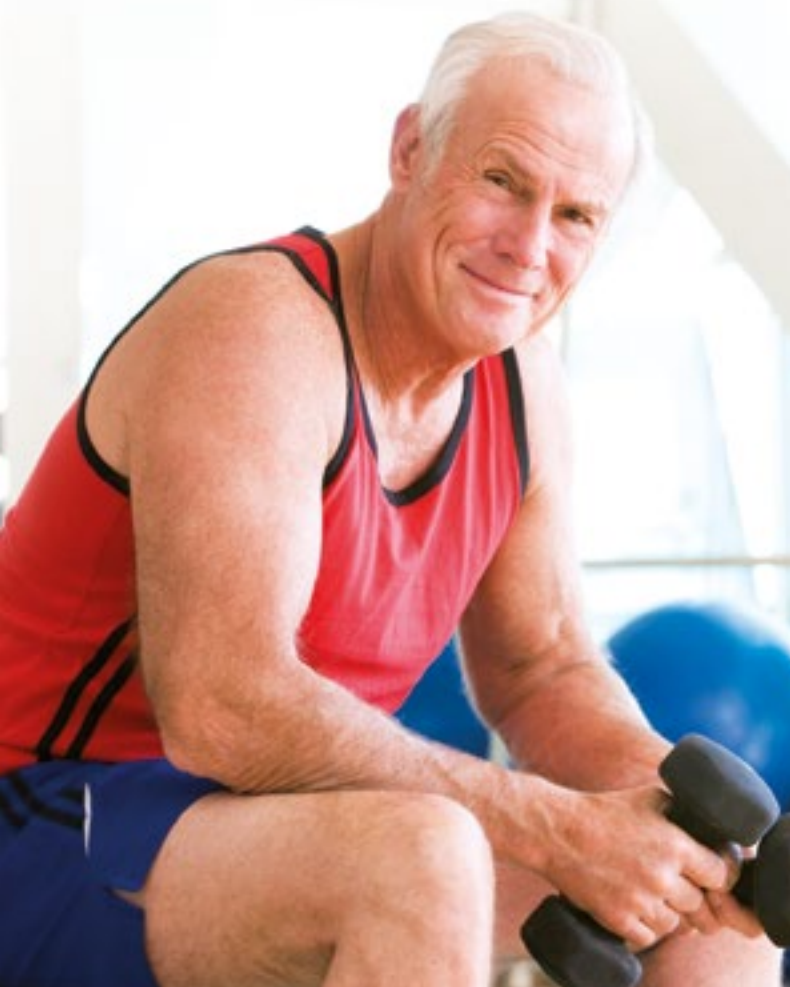


Actividad y Ejercicio

Si tiene insuficiencia cardíaca, es muy importante hacer ejercicio regularmente. Si no es una persona activa, es posible que su médico quiera que comience un programa de ejercicios.

Por supuesto, lo que sea seguro para usted dependerá de la gravedad de su insuficiencia cardíaca. Sin embargo, incluso si solo puede hacer ejercicio en pequeñas cantidades, eso es mejor que no hacer nada en absoluto.

- Hágase una revisión antes de comenzar un programa de ejercicio. Su médico probablemente le realizará un electrocardiograma (EKG o ECG) y quizás una prueba de esfuerzo para ver cuánta actividad puede realizar su corazón de forma segura.
- Es posible que su médico le recomiende un programa de rehabilitación cardíaca (“rehabilitación”) en un hospital o clínica local. La rehabilitación le brindará educación y apoyo que le ayudarán a crear nuevos hábitos saludables, como hacer ejercicio.
- Comience lentamente, haga ejercicio solo durante unos pocos minutos a un ritmo cómodo. Luego, intente lentamente aumentar la duración y la intensidad de su entrenamiento cada día.
- No debe hacer ejercicio en momentos en que su insuficiencia cardíaca no se encuentre bajo control.
- Establézcase metas que pueda alcanzar. Si tiene demasiadas expectativas, es posible que se desanime y deje de hacer ejercicio.



¿Cómo puede comenzar un programa de ejercicio?

Si se encuentra en un programa de rehabilitación cardíaca, este será diseñado exclusivamente para usted, de acuerdo con su salud y sus objetivos. Estará bajo la supervisión de médicos y otros especialistas. Aprenderá cómo comenzar un programa de ejercicio y cómo hacer ejercicio de manera segura. También recibirá apoyo para ayudarlo a tener éxito.

Si no se encuentra en un programa de rehabilitación cardíaca, hable con su médico antes de comenzar a hacer ejercicio. Para comenzar, haga lo siguiente:

- Realícese un examen físico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio. Es posible que su médico le realice un electrocardiograma (EKG o ECG) y probablemente una prueba de esfuerzo.
- Haga una lista con sus inquietudes para analizar con su médico. Una hoja de planificación de ejercicios podría ayudarlo a hacerlo. Esta hoja puede incluir cosas como ejercicios que no debería realizar, si debe cambiar o no la manera en que toma sus medicamentos, y los objetivos de sus actividades.
- Elabore un plan de ejercicio con su médico. Un programa de ejercicio por lo general consiste en estiramientos, actividades que incrementan la frecuencia cardíaca y entrenamiento de fuerza. Visite una biblioteca o tienda de libros para obtener información sobre programas de ejercicio. Únase a un gimnasio, un grupo de caminata o a la Asociación Cristiana de Jóvenes (Young Men’s Christian Association, YMCA). Muchas ciudades cuentan con centros para adultos mayores que ofrecen programas de ejercicios que no cuestan demasiado dinero.
- Aprenda a controlar su frecuencia cardíaca. Su médico puede mostrarle cómo tomarse el pulso y qué tan rápido debería ser (frecuencia cardíaca objetivo) cuando hace ejercicio.
- Comience lentamente. Pruebe con estacionar su auto más lejos de la tienda, o camine por el centro comercial antes de comprar. Con el tiempo, aumentará su capacidad de hacer más cosas.
- Mantenga un registro de lo que hace. Cada tanto, lea las entradas de hace meses para ver su progreso. Está bien reducir su rutina de ejercicio si está demasiado cansado o no se siente bien.

Consejos para tener éxito en su programa de ejercicio

- Establezca objetivos realistas. Si tiene demasiadas expectativas, es posible que se desanime y deje de hacer ejercicio.
- Elija un tipo de ejercicio que disfrute.
- Tómese su tiempo. Adquirir el hábito de hacer ejercicio puede llevar meses. Después de algunos meses, puede que descubra que está deseando hacerlo.
- No lo deje. Puede ser difícil mantenerse en un plan de ejercicio. Pruebe hacer ejercicio con un amigo. Es mucho más fácil continuar un programa de ejercicio si lo hace con otra persona.
- Prémiese. Incorpore recompensas a lo largo del camino que le ayuden a seguir con el programa.

Al momento de comenzar un programa de ejercicios

- Modere su ritmo mediante el cambio de ejercicios. Intercale entrenamientos livianos, como caminatas cortas, con ejercicios más intensos, como ejercicios aeróbicos de bajo impacto y natación.
- Evite hacer ejercicio al aire libre en climas extremos o con mucha humedad. Cuando el clima no sea favorable, intente hacer ejercicio en lugares cerrados, como un gimnasio, o caminar por un centro comercial.
- Si tiene palpitaciones, presión o dolor en el pecho, dificultades para respirar o mareos, o si se siente aturdido, deténgase e intente descansar. Llame al 911 si el dolor de pecho no desaparece. Llame a su médico si los demás síntomas no desaparecen.
- No tome siestas ni se acueste después de hacer ejercicio, porque eso reduce su capacidad de hacer ejercicio. En cambio, descanse sentado.
- Controle su pulso con frecuencia o use un monitor de frecuencia cardíaca, y mantenga su pulso dentro del rango establecido por su médico. Controle su pulso cuando suba colinas o escaleras.
- Tenga en cuenta cómo se siente durante el ejercicio. Debería poder hablar fácilmente sin quedarse sin aliento

©2018 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



Recomendaciones Sobre Cómo Prepararse para Hablar con Su Médico

Los pacientes que cuentan con una buena relación con sus médicos están más satisfechos con su cuidado y obtienen mejores resultados. Aquí le damos algunas recomendaciones para ayudarle a usted y a su médico ser mejores socios en la mejoría de su cuidado de salud:

- Anote sus preguntas antes de su consulta. Anote las preguntas más importantes primero para asegurarse de preguntarlas y obtener respuesta a las mismas.
- Traiga su “historial de salud” y asegúrese que esté actualizado.
- Siempre traiga todos los medicamentos que esté tomando, incluyendo los que no requieren receta o una lista de los medicamentos (incluyendo la cantidad y la frecuencia en que se los toma) así como su potencia.
- Quizás le gustaría que alguien le acompañara para ayudarle a hacer las preguntas y recordar las respuestas.
- Obtenga más información y formularios para imprimir en mvphealthcare.com.

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ)

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 a viernes, 8:30 am a 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.

