

# Noticias de Aire Fresco

Un Boletín Especial para los Afiliados de MVP



# ¿Cómo Hago Ejercicio Para la EPOC?

Los ejercicios para la EPOC son fáciles y toman poco tiempo. Por lo general consisten en ejercicios aeróbicos, que incrementan el flujo de oxígeno hacia sus músculos, y ejercicios de la parte superior e inferior del cuerpo, que fortalecen los músculos.

Siempre consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Las personas que padecen EPOC pueden tener problemas cardíacos como arteriopatía coronaria (coronary artery disease, CAD) o presión arterial alta, lo que limita las opciones de ejercicio. Es posible que necesite supervisión médica cuando comience el programa.

Si se queda sin aliento mientras hace alguno de los ejercicios, descanse en una posición con los hombros apoyados (por ejemplo, en una silla) y espere a poder volver a respirar con facilidad.

## Cómo comenzar

- Hable con su médico. Este podría solicitarle que haga ejercicios específicos y le ayudará a definir no solo con qué frecuencia y durante cuánto tiempo debe hacer ejercicio, sino también a establecer los objetivos de su programa de ejercicios a largo plazo. Si bien es posible que le tome semanas alcanzar sus objetivos, el tiempo que tarde no es tan importante como hacer los ejercicios con constancia.
- Comience lenta y gradualmente. Para cada ejercicio, cronometre cuánto tiempo puede hacerlo o bien cuente la cantidad de veces que puede hacerlo antes de quedarse moderadamente sin aliento. Luego descanse y pase al próximo ejercicio. Cada semana, aumente el tiempo que pasa haciendo cada ejercicio o la cantidad de veces que repite cada ejercicio.
- Elija actividades que disfrute.
- Siempre realice un calentamiento al comenzar y una relajación al finalizar. Este es un buen momento para hacer estiramiento.
- Preste atención a la respiración. Intente respirar lentamente para mantener el aliento. Inhale por la nariz y mantenga la boca cerrada. Esto calienta y humedece el aire que respira. Exhale por la boca con los labios fruncidos.

## Ejercicios de la parte inferior del cuerpo

Las extensiones de rodilla, las elevaciones de piernas y los ejercicios con escalones desarrollan los músculos de la parte inferior y le ayudan a moverse con más facilidad durante períodos más prolongados.

Hable con su médico antes de comenzar a realizar estos ejercicios. Este le ayudará a saber con qué frecuencia y durante cuánto tiempo debe ejercitarse y cómo establecer los objetivos de su plan de ejercicio a largo plazo.

- **Extensiones de rodillas.** Siéntese en una silla con sus pies ligeramente separados. Exhale a medida que estira la rodilla y eleva la parte inferior de la pierna. Inhale a medida que flexiona la rodilla y vuelve a apoyar el pie en el piso.
- **Elevaciones de piernas.** Siéntese en una silla con sus pies ligeramente separados. Exhale a medida que eleva una pierna estirada hacia arriba, de manera que la rodilla se eleve hacia el hombro. Inhale a medida que vuelve a apoyar el pie en el piso.
- **Ejercicios con escaleras.** Comience por buscar una escalera con pasamanos para sujetarse. Exhale mientras sube un escalón. Inhale mientras baja un escalón.





## Ejercicios para la parte superior del cuerpo

Los ejercicios para la parte superior del cuerpo incrementan la fuerza de los músculos de los brazos y hombros, que brindan apoyo a la caja torácica y pueden ayudar a mejorar la respiración. Estos le ayudarán en tareas cotidianas como cargar las bolsas de las compras y realizar tareas domésticas.

Hable con su médico antes de comenzar a realizar estos ejercicios. Este le ayudará a saber con qué frecuencia y durante cuánto tiempo debe ejercitarse y cómo establecer los objetivos de su plan de ejercicio a largo plazo.

- **Extensiones de brazos.** Comience con los brazos al costado del cuerpo. Exhale a medida que eleva un brazo hasta la altura del hombro; mantenga el brazo derecho y apuntando hacia el costado. Inhale a medida que baja el brazo hasta volver a dejarlo al costado del cuerpo.
- **Círculos con los codos.** Siéntese o párese con los pies ligeramente separados. Coloque las manos sobre los hombros con los codos al nivel de los hombros y apuntando hacia afuera. Lentamente, trace círculos con los codos. Exhale a medida que comienza a trazar el círculo e inhale a medida que completa el círculo.
- **Respiración con movimiento de codos.** Siéntese con los pies ligeramente separados. Eleve los codos al nivel de los hombros y tóquese las puntas de los dedos frente al pecho. Inhale a medida que lleva los codos hacia atrás para que las puntas de sus dedos se separen. Exhale a medida que regresa con los codos y las puntas de los dedos a la posición original.

*©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*

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.



## 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](http://mvphealthcare.com)**.

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ)



### 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](http://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.

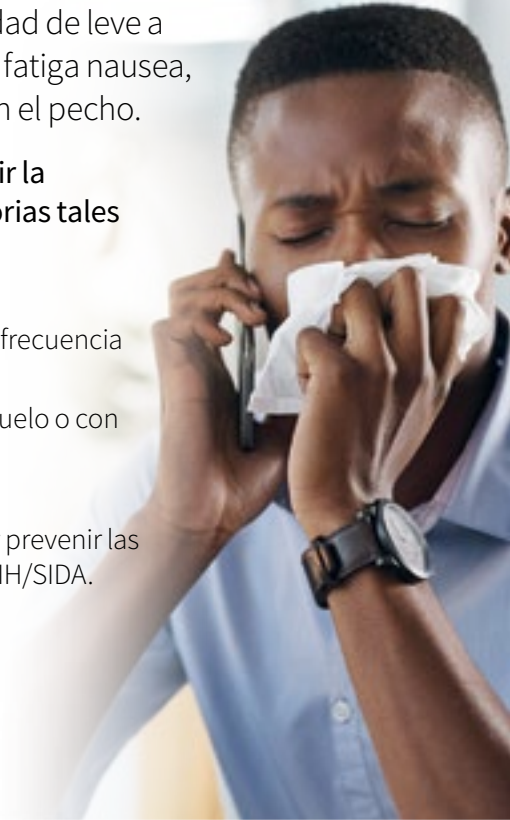
## Ciertas personas son más propensas a enfermarse de pulmonía:

- 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.



PRSRST STD  
US Postage  
**PAID**  
MVP Health Care

625 State Street  
Schenectady, NY 12305-2111  
[myhealthcare.com](http://myhealthcare.com)

