

Latidos

Un Boletín Especial para los Afiliados de MVP

Un Estilo de Vida Saludable para el Corazón

Usted puede ayudar a mantener su corazón y vasos sanguíneos sanos tomando unas medidas hacia un estilo de vida más saludable. Estos hábitos saludables incluyen dejar de fumar, comer de manera saludable, hacer ejercicios de forma regular, mantener un peso saludable, y haciéndose las pruebas de detección que pueda necesitar.

Un estilo de vida saludable para el corazón es importante para todos, no solamente para aquellas personas con problemas cardíacos ya existentes. Puede ayudarle a mantener su corazón y vasos sanguíneos sanos. Si ya padece de problemas cardíacos o de los vasos sanguíneos, como el colesterol o presión arterial elevados, un estilo de vida saludable puede ayudarle a reducir el riesgo de un infarto cardíaco o un derrame cerebral.

Si tiene hijos, puede ser un ejemplo sano para ellos. Si sus hábitos son saludables, es más probable que sus hijos desarrollen también esos hábitos en sus propias vidas.

No fume

Todos los que usan el tabaco se beneficiarían de abandonarlo. Al dejar de fumar no importa la edad que uno tenga, se reduce el riesgo de infarto y derrame cerebral, así como muchos otros problemas de salud.

Coma Alimentos Saludables

Comer alimentos saludables es una de las mejoras cosas que uno puede hacer para prevenir y controlar muchos problemas de salud, incluyendo las enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos.

Alimentos que debe Incrementar

- Llene la mitad de su plato de frutas y vegetales.
- Cambie a tomar leche sin grasa o con poca grasa (1%).
- Coma más vegetales y frutas.
- Coma diferentes tipos de vegetales, especialmente las de color verde oscuro, rojo o anaranjado, así como frijoles y arvejas. Coma más frutas enteras en lugar de tomar jugo.
- Asegúrese de que por lo menos la mitad de todos los granos que consuma sean granos enteros, reemplazando los granos refinados por los granos enteros.
- Consuma más leche o productos lácteos desgrasados o con poca grasa como el yogur, queso o bebidas fortificadas de soya.
- Coma diferentes alimentos de proteína, como mariscos, carnes magras y pollo, huevos, frijoles y arvejas, productos de soya y nueces y semillas sin sal.
- Reemplace algunas carnes con pollo o mariscos.
- Reemplace los alimentos con proteínas que sean más altos en grasas sólidas con opciones que sean más bajas en grasas sólidas y calorías y / o que sean fuentes de aceites.
- Use los aceites para reemplazar las grasas sólidas como la mantequilla, cuando sea posible.
- Seleccione alimentos que brinden más potasio, fibra dietética, calcio y vitamina D. Estas comidas incluyen los vegetales, frutas, granos enteros, leche y productos lácteos.



Manténgase Activo

El mejorar su estado físico es bueno para el corazón y los vasos sanguíneos, así como el resto del cuerpo. Mantenerse activo ayuda a reducir el riesgo de problemas de salud. Y además le hace sentirse bien.

Alcance y Manténgase en un Peso Saludable

Mantenerse en un peso saludable también es parte de un estilo de vida sano para el corazón.

Hágase las Pruebas de Detección

Consultar con su médico de forma regular y hacerse las pruebas de detección necesarias es importante. Entre más pronto se diagnostique una enfermedad por su médico, lo más posible es que pueda ser curada o tratada. Para reducir su riesgo de problemas cardíacos y de los vasos sanguíneos, asegúrese de vigilar su colesterol y presión arterial. Las pruebas que pueda tener que hacerse para revisar su riesgo de problemas cardíacos y de los vasos sanguíneos dependen de su edad, salud, género y factores de riesgo. Hable con su médico para informarse sobre las pruebas más apropiadas para usted.

©2017 Healthwise, Incorporated. Reimpreso con autorización. Sólo para uso personal. No distribuir su contenido ni se distribuirá más. Esta información no reemplaza la asesoría de un médico. Healthwise renuncia a cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.



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 la salud basado en la afección para afiliados que viven con enfermedades cardíacas. Para más información, o para saber si usted es elegible, llame al 1-866-942-7966. El programa de MVP se basa en los Lineamientos para la Prevención de Ataques Cardíacos y Muerte en Pacientes con Enfermedad Cardiovascular Aterosclerótica (Guidelines for Preventing a Heart Attack and Death in Patients with Atherosclerotic Cardiovascular Disease) de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) y el Colegio Americano de Cardiología (American College of Cardiology).

La información de este boletín no debe considerarse asesoramiento médico. Si tiene alguna pregunta sobre su salud, consulte a 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.



Contacto

Para 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.

Por favor, complete una encuesta breve y anónima en mvplistsens.com. Utilizamos esta información para crear una mejor experiencia para todos nuestros afiliados. Toda respuesta es 100 por ciento confidencial. Completar la encuesta sólo le tomará unos minutos.

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)



PRSRRT STD
US Postage
PAID
MVP Health Care

625 State Street
Schenectady, NY 12305-2111
mvphealthcare.com

