

La Columna Vertebral

Un Boletín Especial para los Afiliados de MVP



Boletín Sobre la Espalda

El dolor en la parte inferior de la espalda puede pasarle factura a su salud mental. Puede sentir miedo, frustración e ira, o sufrir depresión y ansiedad debido al dolor continuo. Esas reacciones comunes pueden hacer que su dolor sea aún más duradero. Si el dolor comienza a hacerlo sentir mal, haga lo siguiente:

- Avise a los demás cuando necesite ayuda. Pida a los miembros de su familia o a sus amigos que le ayuden con las tareas físicas que usted no puede hacer en este momento.
- Sea sincero con su médico acerca de su dolor. Pida una remisión a un consejero o un especialista en manejo del dolor. Un antidepresivo o ansiolítico recetado también podría ayudar con el dolor crónico.
- De ser necesario, trabaje con los profesionales de la salud que lo atienden y con su supervisor en el trabajo para planificar su regreso al trabajo. Solicite una consulta de ergonomía si necesita aprender a llevar a cabo algunas de las tareas de su trabajo de manera diferente para evitar volver a lesionarse la espalda.

El apoyo emocional es importante

Es posible que deba apoyarse en sus amigos y su familia cuando enfrente situaciones difíciles a causa del dolor crónico u otros problemas. Sus seres queridos pueden desempeñar un papel importante en el apoyo a su recuperación. Su médico y la comunidad también pueden brindarle apoyo adicional.

Pedir ayuda no siempre es fácil. Puede ser difícil contarle sus problemas a otra persona. Pero no tema pedir ayuda.

Dónde obtener apoyo

- Familia: los miembros de su familia pueden ayudarle a salir adelante al brindarle consuelo y aliento.
- Amigos: crear lazos fuertes con los demás es importante para su bienestar emocional. Ayudar es una parte importante de la amistad. En ocasiones, puede ser usted quien aliente a un amigo.
- Asesoramiento: el asesoramiento profesional puede ayudarle a superar situaciones que interfieren en su vida y le causan estrés. El asesoramiento puede ayudarle a comprender su dolor y a lidiar con él. Puede aprender maneras de detener los pensamientos negativos.
- Su médico: busque a alguien en quien confíe y con quien se sienta cómodo. Sea abierto y sincero acerca de sus miedos e inquietudes. Su médico puede ayudarle a obtener los tratamientos adecuados, incluido el tratamiento para la depresión u otros problemas.
- Grupos religiosos: los grupos religiosos o espirituales pueden ayudarle a conocer gente e involucrarse en la comunidad. Algunas organizaciones religiosas pueden ayudarle a obtener asesoramiento u otros servicios de asistencia social.
- Grupos sociales: los grupos sociales pueden ayudarle a conocer gente nueva y participar en actividades que disfrute.
- Grupos de apoyo comunitario: en un grupo de apoyo, puede hablar con otras personas que han lidiado con los mismos problemas o las mismas enfermedades que usted. Pueden alentarse unos a otros y aprender maneras de superar las emociones difíciles.



Cómo pueden ayudar los amigos y la familia

Sus seres queridos pueden brindarle apoyo de las siguientes maneras:

- Darle aliento. Esto puede evitar que usted se sienta desesperado o solo.
- Ofrecerle ayuda. Un poco de ayuda puede ayudarle a no sentirse abrumado. Esto puede incluir ayuda con las pequeñas tareas cotidianas o con problemas más grandes.
- Ir a las visitas médicas. Sus seres queridos pueden ofrecerle apoyo al participar en su atención médica.
- Ser sinceros y realistas. Asegúrese de que sus seres queridos comprendan la gravedad del problema. Ellos pueden ayudar al no establecer objetivos inalcanzables o al no actuar como si el problema fuera a desaparecer por sí solo.
- Respetar sus deseos. Usted es responsable por sus decisiones. Sus seres queridos pueden ofrecer ayuda y aliento sin interferir en sus decisiones importantes.

©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 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 condición de salud para los afiliados que viven con dolor lumbar crónico. Para obtener más información o para ver si califica, llame al 1-866-942-7966. El programa de MVP está basado en los lineamientos de cuidado de salud para el tratamiento del dolor lumbar adulto del Institute for Clinical Systems Improvements (ICSI).

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.

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. 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.

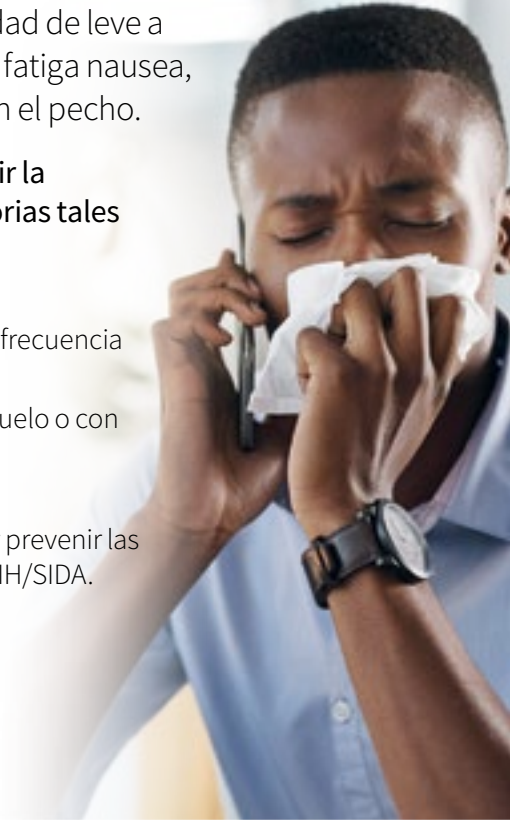
Ciertas personas son más propensas a enfermarse de pulmonía:

- 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

