

Consejos para el Cuidador

Muchas personas cuidan a un cónyuge, un padre o algún otro miembro de la familia que está enfermo o que vive con una afección crónica. Cuidar a alguien puede ser una experiencia gratificante. Pero a veces, también puede ser estresante. Existen tres pasos para ser un buen cuidador:

✓ Cuídese

Haga ejercicio con regularidad, descanse y aliméntese adecuadamente y hágase revisiones médicas regulares. También tómese tiempo libre para participar en actividades placenteras y enriquecedoras.

✓ No Ayude Demasiado

Ayude a la persona que cuida a ser lo más independiente posible. Por ejemplo, permita que la persona tome todas las decisiones que pueda.

✓ Pida Ayuda

Acepte la ayuda de los demás. Una mano amiga en el momento adecuado puede marcar la diferencia. Por ejemplo, pida a familiares o amigos que recojan algunos artículos en el supermercado.

Al mismo tiempo que cuida a los demás, sea consciente de su salud mental. Si tiene problemas para sobrellevar la situación, dormir o perdió el interés en las cosas que disfruta, asegúrese de hablar con su médico.

Cuidado de sus Dientes y Encías

Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de tener enfermedad de las encías cuando el nivel de azúcar en la sangre es alto. Además, la enfermedad de las encías puede causar niveles más altos de azúcar en la sangre, lo que dificulta la lucha contra la infección, incluidas las infecciones en la boca.

Para ayudar a prevenir problemas dentales, todos los días:

- Mantenga sus niveles de azúcar en la sangre dentro de su rango objetivo
- Cepíllese los dientes al menos dos veces
- Use hilo dental una vez, presionando el hilo dental contra los dientes y no las encías
- Revise si hay áreas en las que las encías estén rojas o adoloridas

Para ayudar a prevenir problemas dentales, consulte con su odontólogo cada 6 meses. Antes de comenzar con un tratamiento odontológico, recuérdelo a su odontólogo que tiene diabetes. Muchos tratamientos pueden afectar el azúcar en la sangre.

Para ayudar a prevenir problemas dentales:

- Consulte con su odontólogo de inmediato si cree que tiene un problema
- Retrase la cirugía odontológica si sus niveles de azúcar en la sangre son más altos que su rango objetivo. Los niveles altos de azúcar en la sangre aumentan el riesgo de contraer una infección después de la cirugía



Tome el Control de su Salud a Través de Internet

La base de conocimientos Healthwise® de MVP es un recurso integral para conocer la información para la salud más reciente. Visite mvphealthcare.com y seleccione *Members* (Afiliados); luego seleccione *Health & Wellness* (Salud y Bienestar).

Atención Adecuada. De Inmediato.

Comience con Gia®

Cuando no sepa qué tipo de atención necesita, comience con Gia. Gia puede referirle a cualquiera de los servicios de telemedicina de MVP o, si es necesario, o hacer que reciba atención en persona de médicos, especialistas, laboratorios, farmacias y otros proveedores de la zona.

Acceda en línea a servicios de atención de emergencia y urgencias las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier momento y lugar. Además, Gia es su conexión principal con la atención médica para necesidades diarias de salud, como pruebas y exámenes de detección, resurtidos de recetas o ayuda con temas de atención médica.

Los servicios de telemedicina de MVP Health Care son proporcionados por UCM Digital Health, Amwell y Physera sin costo compartido para los afiliados. (Se pueden aplicar excepciones al plan). Las visitas digitales o directas del afiliado al proveedor pueden estar sujetas a copago/costo compartido según el plan.

Reduzca su Riesgo de Contraer Gripe y Neumonía

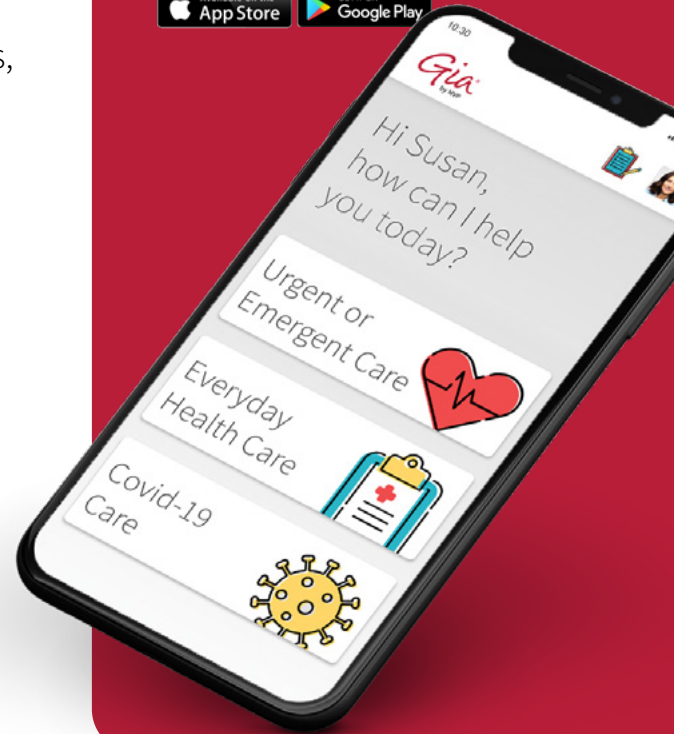
Es importante que se coloque las vacunas contra la gripe y la neumonía cada año, como se lo indica su médico. La neumonía es una infección de los pulmones que puede causar una enfermedad de leve a grave en personas de todas las edades. Los signos incluyen tos, fiebre, fatiga, náuseas, vómitos, agitación o dificultad para respirar, escalofríos o dolor de pecho. Muchas de las muertes relacionadas con la neumonía son evitables con vacunas y un tratamiento adecuado.

Algunas personas tienen más probabilidades de contraer neumonía:

- Adultos de 65 años o más
- Niños menores de cinco años
- Personas menores de 65 años con afecciones médicas subyacentes (como diabetes o VIH/SIDA)
- Personas de entre 19 y 64 años que fuman cigarrillos
- Personas de entre 19 y 64 años que tienen asma

Vacúnese. Muchas vacunas previenen infecciones que pueden causar neumonía, incluidas la neumocócica, la del Haemophilus influenzae tipo b (Hib), la de la pertusis (tos ferina) y la de la influenza estacional (gripe). Hable con su médico para obtener más información.

¡Descargue la aplicación
Gia by MVP y comience
hoy mismo!



Pasos simples para prevenir la gripe y la neumonía:

- Lavarse las manos con regularidad
- Limpiar superficies duras con las que se esté en contacto constantemente (como picaportes y encimeras)
- Toser o estornudar dentro de un pañuelo, en el pliegue del codo o en la manga
- Limitar la exposición al humo del cigarrillo
- Tomar medidas para tratar, controlar y prevenir afecciones como la diabetes y el VIH/SIDA

LivingWell



PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

La atención preventiva es la mejor atención

Los exámenes de atención médica ayudan a prevenir o encontrar enfermedades y afecciones en sus etapas iniciales cuando el tratamiento es más efectivo. Si postergó sus exámenes de detección, no es el único que lo hizo, pero ahora es el momento. Para averiguar si tiene que realizarse exámenes de detección, inicie sesión en su cuenta en línea de MVP en mvphealthcare.com/member y seleccione *Preventive Care Reminders* (Recordatorios de atención preventiva), y hable con su médico.

La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas 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., subsidiarias operativas de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.

©2021 Healthwise, Incorporated. Reimpreso con autorización. Sólo para uso personal. No distribuir su contenido no 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.

Programas **Living Well** de MVP

MVP ofrece una variedad de clases y talleres presenciales y virtuales para ayudarle a tener una vida plena a nivel físico, emocional y demás. Encuentre clases de ejercicio con sillas, taichí, meditación o incluso para dejar el tabaco. Para encontrar la clase ideal para usted, visite mvphealthcare.com/healthandwellness y seleccione *View the Living Well Program Calendar* (Ver calendario de programas Living Well).

