

Noticias con Aire Fresco

Número 1, 2021

Brotos de EPOC

Si padece EPOC, sobre todo si tiene bronquitis crónica, a veces puede sufrir ataques repentinos donde los síntomas respiratorios y la tos empeoran rápidamente y no mejoran. Estos ataques se denominan exacerbaciones o brotos de EPOC.

Con tratamiento, muchas personas se recuperan y vuelven a tener el mismo nivel de dificultad para respirar que tenían antes del ataque. Los ataques de EPOC pueden ser más frecuentes, más duraderos y más graves a medida que pasa más tiempo con esta afección.

¿Qué causa los brotos?

Las dos causas más frecuentes de los ataques de EPOC son:

- Infecciones de las vías respiratorias, como bronquitis aguda o neumonía.
- Contaminación del aire.

También pueden desencadenar brotos otros problemas de salud, como insuficiencia cardíaca o un ritmo cardíaco anormal (arritmia). En algunos casos, la causa se desconoce.

Durante un ataque, ocurre lo siguiente:

- Los pulmones pueden producir de manera repentina más mucosidad. O bien, las vías respiratorias pueden estrecharse de manera súbita.
- Estos dos factores pueden disminuir el flujo de aire que ingresa en los pulmones.
- Eso hace que sea más difícil respirar y empeore la tos.

Continuar página siguiente.



Comuníquese con nosotros

1-866-942-7966
lunes a viernes,
8:30 am–5:00 pm
TTY: 1-800-662-1220

Valoramos su Opinión

Complete una breve encuesta anónima en mvp-listens.com.

Usaremos esta información para crear una experiencia mejor para todos nuestros afiliados. Todas las respuestas son 100 % confidenciales. Completar la encuesta solo le llevará algunos minutos.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud para los afiliados que viven con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP se basa en la Estrategia global para el diagnóstico, manejo y prevención de la EPOC, Iniciativa global para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease, GOLD). Este programa debe coordinarse con su médico.

Si tiene un brote, **no se asuste**. Estar preparado le ayudará a mantenerlo bajo control. Tome sus medicamentos según lo indicado por su médico. Si siente que se está asfixiando o tiene dolor de pecho, **llame al 911**.

Y0051_5346_C



Síntomas

En un ataque de EPOC, los síntomas habituales empeoran de manera repentina:

- Dificultad para respirar y sibilancia.
- Tos, con o sin mucosidad.
- Puede toser con más mucosidad que la habitual, y esta puede tener un color diferente.

Algunas personas también tienen fiebre, insomnio, fatiga, depresión o confusión.

Tratamiento

El tratamiento de un ataque de EPOC depende de su gravedad. El médico decidirá con usted el plan de tratamiento a seguir. Quizá deba realizar varias visitas al consultorio médico o a la clínica, o deba recibir tratamiento en el hospital.

El tratamiento puede incluir lo siguiente:

- Broncodilatadores inhalados de alivio rápido (de acción corta), que son medicamentos que relajan las vías respiratorias y permiten respirar mejor.
- Medicamentos orales con corticosteroides, que reducen la inflamación de las vías respiratorias y facilitan la respiración.
- Dispositivos de ventilación, que son máquinas que ayudan a respirar mejor o funcionan como respiradores.
- Oxígeno, para aumentar el nivel de oxígeno en la sangre.
- Líquidos para la deshidratación.
- Antibióticos.

Enfermedades crónicas y salud mental

Si padece una enfermedad crónica, como EPOC, podría ser más propenso a tener problemas de salud mental, como depresión. Recibir un diagnóstico nuevo o permanente y tener que cambiar la rutina y manejar un plan de tratamiento puede ser muy estresante y generar angustia algunas veces. Pero si esos sentimientos continúan y repercuten en su vida diaria, es posible que tenga depresión. Estas son algunas señales a tener en cuenta:

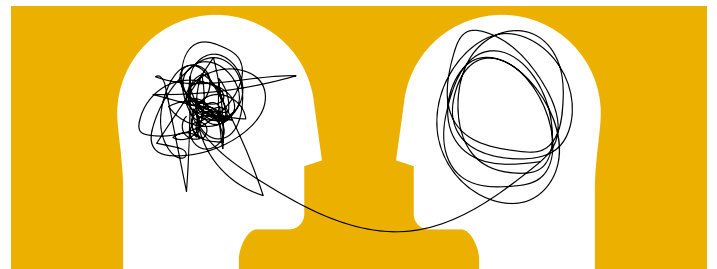
- Sentimiento constante de desesperanza, irritabilidad o tristeza.
- Ya no disfruta de aquello que solía disfrutar.
- Pérdida del apetito, problemas para dormir, cambios en el peso.

La buena noticia es que la depresión es tratable cuando se tiene una enfermedad crónica.

Hable con su médico si cree que está deprimido. Asegúrese de informarle acerca del plan de tratamiento que sigue actualmente y los medicamentos que toma para EPOC.

También puede comunicarse con un gestor de casos de MVP al **1-866-942-7966** para hablar de su afección y prepararse para consultar al médico.

Fuente: Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health)



Tome el control de su salud 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.

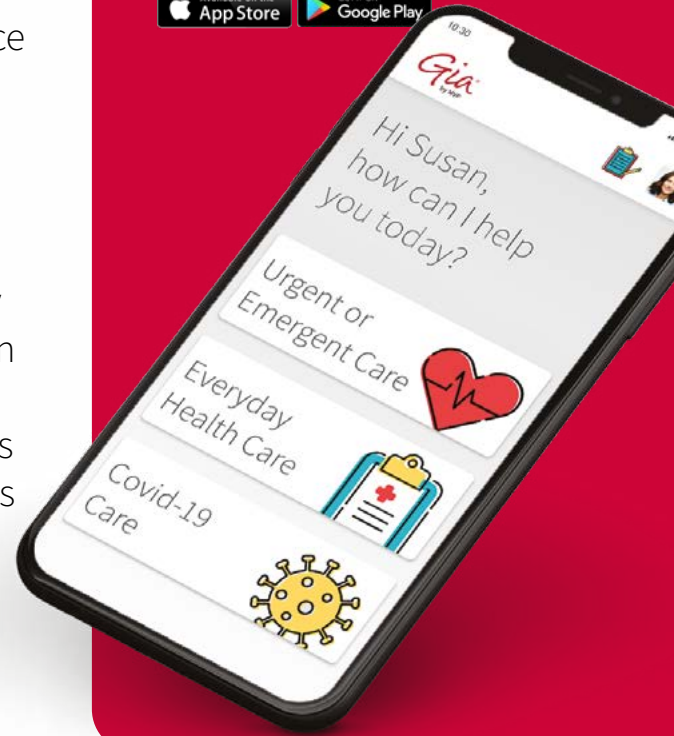
Comience con GiaSM

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 UCMDigital 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.

Download the Gia by MVP app and get started today!



Consejos rápidos para su próxima cita

Los pacientes que tienen buena relación con sus médicos se sienten más satisfechos con su atención y obtienen mejores resultados. Estos son algunos consejos para ayudarlos a usted y a su médico a tener una buena relación para mejorar su atención médica:

- Anote sus preguntas antes de su visita. Mencione las más importantes primero para asegurarse de obtener respuestas.
- Lleve a mano un “historial médico” y manténgalo actualizado.
- Siempre lleve cualquier medicamento que esté tomando, incluidos los de venta libre, o una lista de estos (incluya cuándo y con qué frecuencia los toma) y las dosis.
- Es posible que desee llevar a alguien con usted para que lo ayude a hacer preguntas y recordar las respuestas.

Obtenga más información y formularios para imprimir en mvphealthcare.com

Fuente: Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ)



LivingWell



PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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

¿Tiene pendientes exámenes médicos importantes?

Los exámenes habituales son importantes para ayudar a mantener su salud general. Para conocer los exámenes adecuados según su edad y sexo, visite mvphealthcare.com/PreventiveCare PreventiveCare 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.

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).

