



## Cómo superar el dolor de espalda crónico

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(a) 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(a) con su médico acerca de su dolor. Pida una remisión a un consejero o un especialista en manejo del dolor.
- De ser necesario, trabaje con los profesionales de la salud que lo(a) 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.

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

### Valoramos su opinión

Complete una breve encuesta anónima en **mvplistens.com**.

Usaremos esta información para crear una experiencia mejor para todos nuestros miembros. Todas las respuestas son 100% confidenciales.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud para los miembros que viven con dolor de espalda crónico. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP se basa en las pautas de atención médica del Instituto para mejora de los sistemas (Institute for Clinical Systems Improvement, ICSI) para el tratamiento del dolor lumbar en adultos. Este programa debe coordinarse 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., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.

Continued ☺

Y0051\_4729\_C

MVPCLIN0016 (04/2020) ©2020 MVP Health Care

### 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

#### 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. Busque grupos de apoyo en Internet cuando no pueda salir de casa.

#### Asesoramiento

El asesoramiento profesional puede ayudarlo a superar situaciones que interfieren en su vida y le causan estrés. El asesoramiento puede ayudarlo a comprender su dolor y a lidiar con él. Puede aprender maneras de detener los pensamientos negativos.

#### Familia

Los miembros de su familia pueden ayudarlo 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.

#### Grupos sociales

En el momento justo, los grupos sociales pueden ayudarlo a conocer gente nueva y participar en actividades que disfrute.

#### Su médico

Busque a alguien en quien confíe y con quien se sienta cómodo(a). Sea abierto(a) y sincero(a) acerca de sus miedos e inquietudes. Su médico puede ayudarlo a obtener los tratamientos adecuados, incluido el tratamiento para la depresión u otros problemas.

### Manténgase activo

Tener dolor de espalda crónico puede hacer que el ejercicio, incluso el caminar, le resulten difíciles. Estar activo es a menudo lo último en lo que quiere pensar. Pero la verdad es que el retornar a la actividad diaria y los ejercicios de fisioterapia pueden ayudar a aliviar el dolor de espalda y resultar en una mejoría prolongada del dolor lumbar. Así que manténgase lo más activo que pueda. Realice caminatas cortas lo más a menudo que pueda. Hable con un fisioterapeuta, quiropráctico, médico osteópata, o fisiatra acerca de los ejercicios que puede hacer.

### Hágase masajes

El masaje puede ayudarlo(a) a relajar sus músculos tensos y aliviar el dolor por poco tiempo. En el mercado pueden encontrarse varios productos que pueden ayudarlo(a) a masajear los músculos de su espalda. O puede masajearse la espalda con una pelota de tenis.

- Tome un baño o una ducha caliente para relajarse. Realice algunos ejercicios de estiramiento sencillos.
- Acuéstese sobre su espalda con sus rodillas flexionadas y sus pies apoyados en el piso.
- Coloque la pelota de tenis bajo la parte inferior de su espalda.
- Respire profundo y relájese en la pelota todo lo que pueda. Manténgase unos segundos y luego levántese y mueva la pelota a otra zona.

También puede hacer este masaje con dos pelotas de tenis dentro de un calcetín. Apóyese sobre las pelotas de tenis con una pelota a cada lado de la columna.



### ¿Te sientes ansioso o deprimido?

Llame al **1-866-942-7966** para hablar con su administrador de casos MVP hoy.



# Obtenga la ayuda experta que necesita por el COVID-19. Ahora.

**¡Evite un viaje a la sala de emergencias!** Quédesse en casa y obtenga la atención que necesita con la ayuda de MVP.

Como afiliado de MVP, si tiene síntomas de la COVID-19 (coronavirus) o tiene inquietudes por haber estado en contacto con alguien que padece COVID-19, la sala de emergencias virtual **myERnow** SM de MVP está aquí para usted.

**¡Este es un servicio gratuito para los afiliados de MVP!**

**Existen dos maneras de comunicarse las 24 horas del día, los siete días de la semana.**

**1. Llame al 1-833-myERnow** (1-833-693-7669) (TTY: 711)

**2. Visita Médica Virtual**

Descargue la aplicación **myERnow** de MVP hoy.



**Obtenga orientación experta de los profesionales de sala de emergencias (emergency room, ER). myERnow puede:**



Evaluar si usted está en riesgo por tener COVID-19 y ofrecerle orientación adecuada sobre los pasos a seguir.



Si se considera apropiado y se encuentra disponible, recetar y coordinar pruebas con proveedores de atención médica y departamentos de salud locales.



Recetar medicamentos y proporcionar referidos para tratamiento en persona según sea necesario.

***Si tiene una emergencia médica grave, llame al 911 inmediatamente.***

**Obtenga más información en [mvphealthcare.com/myERnow](https://mvphealthcare.com/myERnow).**

myERnow solo está disponible con planes autofinanciados seleccionados. Contacto su empleador para más información.

# LivingWell

## 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).



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



## **myVisitNow**® visitas médicas por Internet

**myVisitNow** es una buena opción para los afiliados de MVP que tienen riesgo bajo para la COVID-19 pero necesitan atención. **myVisitNow** incluye atención urgente, psiquiatría, profesionales de la salud mental calificados, asesoramiento en nutrición y servicios para lactancia. Las visitas a través de Internet en todo momento, mediante un teléfono inteligente, tableta o computadora con webcam\*

\***myVisitNow** no está incluido en todos los planes de MVP.