



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 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.

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..

Aprender a Respirar Más Fácilmente

La Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad pulmonar que hace que respirar sea difícil. La EPOC empeora con el tiempo. Usted no puede corregir el daño a sus pulmones. Pero puede tomar medidas para respirar más fácilmente y sentirse mejor.

- Si tiene EPOC severa, puede descubrir que sus respiraciones son más rápidas, pequeñas y superficiales.
- Es importante para evitar la dificultad para respirar. Haga todo lo que pueda para respirar con más facilidad. Esto incluye maneras de respirar que puedan ayudar a que el aire fluya dentro y fuera de sus pulmones.
- La capacitación en respiración puede ayudarlo(a) a respirar más profundamente y reducir la dificultad para respirar.
- Debe practicar la capacitación para respirar en forma regular para hacerlo bien.

Continuo ➞

Y0051_4728_C

MVPLIN0016 (10/2019) ©2019 MVP Health Care



Use estos métodos cuando tenga más dificultad para respirar que lo normal. Práctíquelos a menudo para que pueda hacerlos bien.

Respirar con los labios fruncidos

La respiración con los labios fruncidos lo(a) ayuda a expulsar más aire de tal manera que su próxima respiración puede ser más profunda. Esto reduce su dificultad para respirar y le permite hacer más ejercicio.

- Inspire a través de la nariz y exhale a través de la boca con los labios casi cerrados.
- Inspire durante unos dos segundos y exhale durante cuatro a seis segundos.

Respirar con su diafragma

La respiración con su diafragma ayuda a sus pulmones a expandirse así pueden captar más aire. Su diafragma es el músculo grande que separa sus pulmones de su abdomen.

- Acuéstese boca arriba o apóyese sobre varias almohadas.
- Coloque una mano sobre su abdomen y la otra sobre su pecho. Cuando inspire, saque su abdomen todo lo posible. Debe sentir que la mano sobre su abdomen se mueve hacia afuera mientras que la mano en su pecho no se mueve.
- Cuando exhale, debe sentir que la mano sobre su abdomen se mueve hacia adentro. Cuando pueda hacer este tipo de

respiración bien mientras está acostado(a), apréndalo a hacer mientras está sentado(a) o de pie. Muchas personas con EPOC consideran que este método de respiración es de utilidad.

- Practique este método de respiración durante 20 minutos por vez, dos o tres veces por día.

Respirar mientras se inclina hacia adelante en la cintura

La respiración al inclinarse hacia adelante puede reducir la dificultad para respirar mientras se están haciendo ejercicios o en reposo. Para usar este método de respiración puede sentarse o estar de pie.

Para usar este método de respiración, inclínese hacia adelante levemente a la altura de la cintura. Mantenga la espalda recta. Si está de pie, es posible que quiera apoyar sus manos sobre el borde de una mesa o el respaldo de una silla.

Inclinarse hacia adelante de esta manera puede hacer que respirar le resulte más fácil. Ayuda a que su diafragma se mueva más fácilmente.

Source: Healthwise Knowledgebase

Reconocer la ansiedad y la depresión

Entre las personas que viven con EPOC son frecuentes la ansiedad y la depresión. Lamentablemente, a menudo pasan sin ser reconocidas ni tratadas. Para las personas que viven con EPOC, la dificultad para respirar puede causar ansiedad e incluso ataques de pánico. La ansiedad hace que respire más rápido, lo que aumenta su dificultad para respirar.



El cuidar su salud emocional mejora su estado de ánimo, aumenta su capacidad para cumplir con su tratamiento de la EPOC y mejora su salud física. He aquí algunas medidas que puede tomar para ayudarse a sentir mejor:

- Hable con su médico acerca de su estado de ánimo. Le puede ayudar a comprender la causa de sus sentimientos e identificar estrategias de superación que funcionarán para usted. Le puede recomendar que hable con un profesional de salud mental como un asesor, un psicólogo o un psiquiatra.
- Cuídese. Quizás no tenga ganas, pero el mantenerse activo(a), visitar a amigos, salir y hacer cosas que disfruta pueden ayudarlo(a) a aclarar su mente y aligerar su estado de ánimo.
- Conéctese con otros que comprendan la EPOC. Busque grupos de apoyo para la EPOC en su área o encuentre un grupo en Internet.

¿Te sientes ansioso o deprimido?

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

Fuente: National Lung Association



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

¡Evite un viaje a la sala de emergencias!

Quédese en casa y obtenga la atención que necesita con la ayuda de MVP Health Care.®

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™** de MVP está aquí para usted.

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.

Obtenga más información en mvphealthcare.com/myERnow.

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

LivingWell



PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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).



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.