



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 **mvplistsens.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 insuficiencia cardíaca. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP está basado en las pautas para la prevención del ataque cardíaco y la muerte en pacientes con enfermedad cardiovascular aterosclerótica de la American Heart Association (AHA) y el American College of Cardiology (Colegio Estadounidense de Cardiología). 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.

Evitar los Desencadenantes de la Insuficiencia Cardíaca Súbita

La insuficiencia cardíaca súbita puede ser prevenida si se evitan los desencadenantes que la causan. No todas las personas son sensibles o reaccionan a los mismos desencadenantes. Lo que puede causar insuficiencia cardíaca súbita en una persona puede no causar dificultades en otra.

- Preste atención a sus síntomas. Los cambios en su peso, la dificultad para respirar, la pérdida del apetito y la hinchazón (habitualmente notada primero en los pies y las piernas), pueden ser signos de que su insuficiencia cardíaca está empeorando.
- Mantenga su dieta, rutina de ejercicios y de medicamentos lo más cerca posible del mismo programa.
- Evite cosas que usted sepa que desencadenan la insuficiencia cardíaca como comer con demasiada sal.

Continuo ☞

¿Cómo puede evitar los desencadenantes de la insuficiencia cardíaca súbita?

- Siga sus síntomas. Familiarícese con los cambios en cómo se siente y hágale saber a su médico si su afección cardíaca está empeorando. El mantener un registro de sus síntomas puede ayudar.
- Pésese todos los días antes de desayunar. Llame a su médico si tiene un aumento de peso súbito, como más de dos a tres libras en un día o cinco libras en una semana (su médico puede sugerir un rango diferente de aumento de peso). Un aumento de peso súbito podría estar indicando el inicio de una insuficiencia cardíaca súbita.
- Conozca los signos de la insuficiencia cardíaca súbita. Coloque una lista de los síntomas donde pueda consultarla cuando lo necesite y mantenga una copia en su billetera. Asegúrese de que sus amigos y familiares conozcan los síntomas. Si presenta síntomas de insuficiencia cardíaca súbita, busque ayuda de emergencia de inmediato.

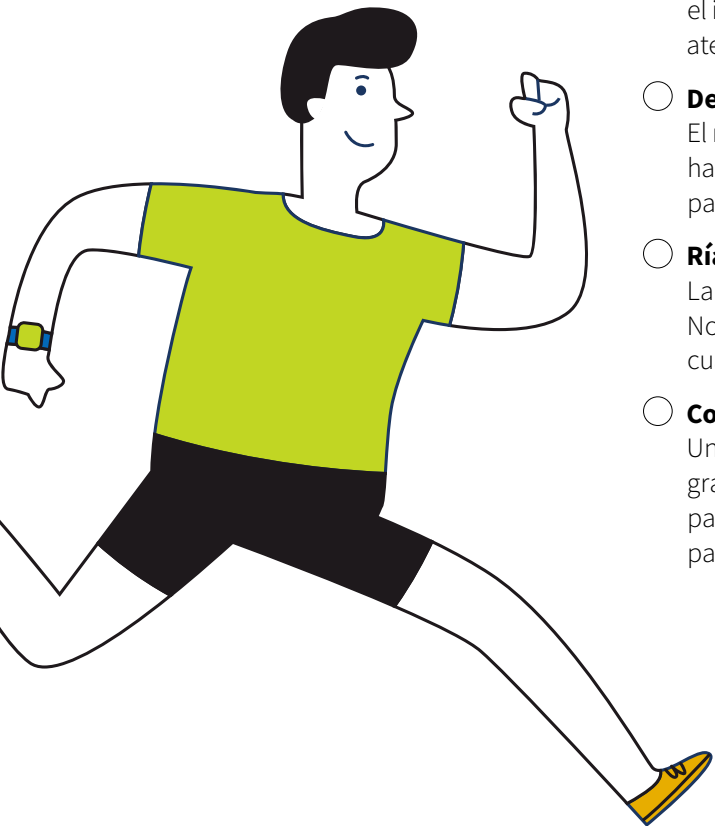
Evite sus desencadenantes

Hable con su médico acerca de los siguientes desencadenantes posibles. Si estos son desencadenantes para usted, use las sugerencias para ayudarlo(a) a evitarlos.

- Ingerir demasiado sodio. El sodio en exceso es un desencadenante frecuente de la insuficiencia cardíaca. Controle cuánto sodio está consumiendo. Su médico podría recomendarle que no ingiera ni beba más de 2 g de sodio en su dieta cada día. Sepa cómo averiguar cuánto sodio hay en sus alimentos y líquidos. Los alimentos en lata y listos para comer tienen más sodio. Elija frutas y vegetales frescos siempre que sea posible. Hable con su médico antes de tomar cualquier medicamento que pueda comprar sin receta; muchos contienen sodio.
- Ejercicios en exceso. Cuando realice ejercicios, controle la aparición de signos de que su corazón se está estresando. Si le falta el aire, tiene dolor de pecho o se marea, deje de hacer ejercicio. Hable con su médico acerca de que necesite tomárselo con calma, reducir el tiempo o evitar estas actividades.
- No tomar los medicamentos como corresponde. Es importante que tome todos sus medicamentos y que lo haga en los momentos que acordaron usted y su médico.



Combata el estrés con hábitos saludables



- **Tómese con calma**
Planifique por adelantado y considere el tiempo suficiente para hacer las cosas más importantes sin necesidad de apurarse.
- **Duerma más**
Trate de dormir de siete a nueve horas cada noche. Para combatir el insomnio, agregue actividad y atención plena a su día.
- **Deje de lado las preocupaciones**
El mundo no se acabará si deja de hacer un par de cosas. Haga una pausa y respire.
- **Ría**
La risa hace que nos sintamos bien. No tema reírse fuerte, ni siquiera cuando esté solo.
- **Conéctese**
Una dosis diaria de amistad es una gran medicina. Hágase un tiempo para llamar a sus amigos o familiares para ponerse al día.
- **Organícese**
Prepare listas de las cosas que debe hacer para ayudarlo(a) a concentrarse en las tareas más importantes y dedíquese a los proyectos grandes de a uno por vez.
- **Devuelva**
Ofrézcase como voluntario o pase un tiempo ayudando a un amigo. Al ayudar a otros se ayuda a usted.
- **Esté activo todos los días**
El ejercicio puede liberar la tensión mental y física. Encuentre algo que le resulte divertido y hágalo. Asegúrese de controlar con su médico antes de comenzar un régimen de ejercicios.
- **Abandone los malos hábitos**
Demasiado alcohol, tabaco o cafeína puede aumentar la presión arterial. Redúzcalos o abandónelos para reducir la ansiedad.
- **Inclínese por las cosas que pueda cambiar**
Tómese el tiempo para aprender algo nuevo, trabaje orientado a un objetivo o hacia el amor y la ayuda a los demás.

Fuente: American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón)



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.