

# Respire Tranquilo

Edición 2, 2021

## Aprenda Usted Mismo y Eduque a sus Hijos sobre el Asma

Es importante que usted y su familia aprendan sobre el asma para tener control sobre la enfermedad. Si comprende el asma, le será más fácil seguir las diferentes partes del tratamiento, como evitar las causas de sus síntomas (desencadenantes) y saber qué hacer durante un ataque del asma.

### Aprenda usted mismo o eduque a sus hijos sobre:

- Asma. Obtenga toda la información posible de su médico sobre el asma, como los efectos a largo plazo si no trata la enfermedad y los mejores consejos para que usted o su(s) hijo(s) la controlen
- Medicamentos. Comprenda cómo cada uno de sus medicamentos o los medicamentos de su hijo ayudan a tratar el asma. Busque información sobre los efectos secundarios que pueden aparecer y qué hacer si se vuelven molestos

*Continuación página siguiente*



### Comuníquese con Nosotros

Para obtener más información llame al **1-866-942-7966** 7966 de lunes a viernes, de 8:30 am a 5:00 pm.  
TTY: 1-800-662-1220

### Valoramos su Opinión

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

Usaremos esta información para desarrollar una mejor experiencia 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 miembros que viven con asma. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP se basa en una pauta colaborativa (que incluye al New York State Department of Health [Departamento de Salud del estado de Nueva York, NYSDOH], al New York City Department of Health and Mental Hygiene [Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad de Nueva York], a organizaciones profesionales, al MVP y a otros planes de salud de todo el estado) derivada del tercer informe de expertos sobre la pauta clínica para el diagnóstico, la evaluación y el manejo de adultos y niños con asma de los National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud, NIH). La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas sobre su salud, hable con su médico.

### ¡Conéctese con una Promotora de Salud!

Los Gestores del caso de MVP pueden ayudarle a comprender el asma, establecer objetivos para que pueda controlarlo mejor en su hogar y ayudarle con los planes de acción para el asma. Comuníquese con nosotros al **1-866-942-7966**.

Y0051\_5420\_C

Hable con su médico o pregunte acerca de lo que no comprende y lo que le preocupa:

- Siempre pregunte cuando haya algo sobre el tratamiento que no entienda
- Comunique los miedos y las inquietudes que usted o su hijo puedan tener sobre el tratamiento
- Informe a su médico si el tratamiento altera su vida; es posible que encuentre otra forma de tratar su asma con menos alteraciones
- Informe a su médico si el tratamiento no lo está ayudando con los ataques de asma

- Informe a su médico si no puede continuar con alguna parte de su tratamiento

Si su hijo tiene asma, es posible que tenga que hablar con maestros y otras autoridades escolares sobre esta enfermedad. Ellos pueden ayudar a su hijo a seguir sus planes de tratamiento. Debe dejar una copia archivada del plan de acción para el asma de su hijo (que indica qué hacer durante un ataque del asma) en la oficina de la escuela, con el personal de enfermería escolar y con los entrenadores deportivos, para que el personal de la escuela sepa qué hacer si su hijo sufre un ataque en la escuela.

## Identifique **sus Desencadenantes**

El asma causa inflamación en los tubos que llevan aire a los pulmones (tubos bronquiales). Esto significa que los tubos se hacen más estrechos, lo que genera que sean propensos a reaccionar de forma desproporcionada a ciertos desencadenantes. Una reacción desmedida puede provocar una disminución de la función pulmonar, dificultad repentina para respirar y otros síntomas de un ataque del asma.

Si evita los desencadenantes, puede lograr lo siguiente:

- Prevenir algunos ataques del asma
- Reducir la frecuencia y gravedad de algunos ataques

### Identificar los posibles desencadenantes del asma:

Un desencadenante es cualquier cosa que pueda provocar un ataque del asma. Cuando esté cerca de algo que desencadene sus síntomas, mantenga un registro de ello. Esto puede ayudarle a encontrar un patrón de lo que desencadena sus síntomas. Registre los desencadenantes en su diario del asma o en su plan de acción para el asma.

Es posible que no pueda evitar o incluso que desee evitar todos los desencadenantes del asma. De todas maneras, puede preguntarle a su médico cómo identificar algunas de las causas que desencadenan sus síntomas. Su médico puede sugerirle lo siguiente:

- Someterse a pruebas de alergias. Si tiene alergias, las cosas a las que es alérgico pueden desencadenar síntomas
- Monitorear su función pulmonar (flujo espiratorio máximo). Los pulmones no funcionarán tan bien cuando esté cerca de un desencadenante

Comparta su registro de desencadenantes con su médico. Después de que haya detectado algunas causas que pueden desencadenar su asma, usted y su médico pueden idear un plan para controlarlas.

### Ejemplos de desencadenantes del asma:

- Alérgenos, como polen, polvo, moho, pelaje de animales
- Humo de cigarrillo
- Ejercicio
- Aire frío y seco
- Infecciones virales, como resfríos, gripe, sinusitis u otras infecciones de las vías respiratorias superiores



Fuente: Healthwise Knowledgebase

## 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](http://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

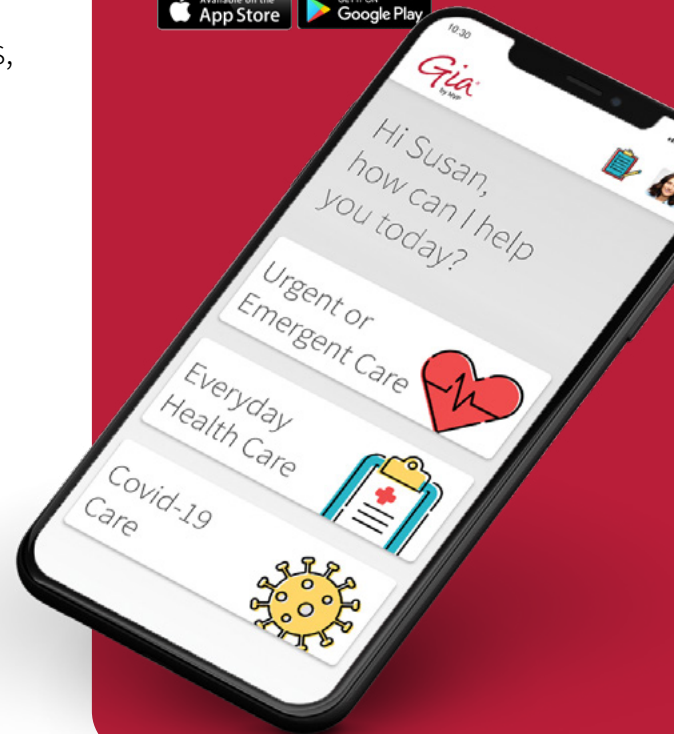
Es importante que se coloque las vacunas contra la gripe y la neumonía cada año, como se lo indica su médico. La neumonía es una infección de los pulmones que puede causar una enfermedad de leve a grave en personas de todas las edades. Los signos incluyen tos, fiebre, fatiga, náuseas, vómitos, agitación 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

625 State Street  
Schenectady, NY 12305-2111  
[mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com)

## 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](http://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](http://mvphealthcare.com/healthandwellness) y seleccione *View the Living Well Program Calendar* (Ver calendario de programas Living Well).

