

Respire Tranquilo

Un boletín especial para los afiliados de MVP Health Care[®]

Número 2, 2022

¿Cómo se Usan los Medicamentos Para Tratar el Asma?

Los medicamentos le ayudan a respirar más fácil y mantienen el asma bajo control. No curan el asma, pero constituyen una importante parte del control.

Los medicamentos para el asma se usan para lo siguiente:

- Prevenir y controlar la inflamación de las vías respiratorias. Esto es para que tenga menos síntomas de asma
- Reducir la cantidad de ataques de asma que tiene, la duración e intensidad
- Tratar los ataques a medida que ocurren

¿Es momento de una reposición?

Si le recetaron un medicamento de control, asegúrese de siempre tenerlo y tomarlo según las indicaciones de su médico para mantener el asma en control.

Tipos de medicamentos para el asma

Medicamentos de control: se suelen usar a diario. Ayudan a mejorar los síntomas de asma y prevenir ataques de asma al reducir la inflamación en los pulmones. Ayudan a mantener el asma bajo control.

Medicamentos de alivio rápido: se usan cuando los síntomas de asma empeoran y necesita tratarlos rápido. Ayudan a relajar las vías respiratorias y permitirle respirar de manera más fácil.

Corticoides orales o inyectados: también pueden usarse para tratar ataques de asma.

Comuníquese con Nosotros al

1-866-942-7966

de lunes a viernes,
de 8:30 am a 5 pm
TTY 711

Valoramos su Opinión

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

Todas las respuestas son 100 % confidenciales y ayudan a desarrollar una mejor experiencia.

MVP Health Care ofrece un programa de control 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 guía colaborativa (incluyendo el Departamento de Salud del Estado de Nueva York (NYSDOH), el Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York, organizaciones profesionales, MVP y otros planes médicos de todo el estado) que deriva de la Guía clínica de informes de terceros expertos para el diagnóstico, la evaluación y el tratamiento de adultos y niños con asma de los Institutos Nacionales de Salud (NIH).

La información de este boletín informativo no constituye un consejo médico. Si tiene alguna pregunta 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.

Y0051_7655_C



A Donde Sea Que la Vida Lo Lleve, Lleve Gia[®]

La vida está llena de aventuras. Y ya sea que la próxima aventura lo lleve a una montaña o lo haga subir esa serie de escalones adicionales, lleve Gia consigo. Es su guía para su salud y su plan médico.

Comience con Gia para lo siguiente:

- Tener acceso las 24 horas, los 7 días de la semana a servicios de atención médica virtual incluyendo atención de emergencia/urgencia y asesoramiento en el que puede confiar
- Enviar mensajes de texto a un médico las 24 horas, los 7 días de la semana para recibir atención primaria virtual y atención especializada de Galileo
- Recibir tratamiento en el mismo día para casi todas sus inquietudes relacionadas con la salud. Galileo puede ayudarlo con su atención preventiva, preguntas médicas, condiciones crónicas como asma o reposiciones de recetas
- Consultar reclamaciones, solicitar e imprimir tarjetas de identificación de MVP y ver el progreso hacia los deducibles y límites

Obtenga más información y descargue la nueva aplicación de Gia en **GoAskGia.com**.

Conozca Sus **Desencadenantes de Invierno**

Se acercan los meses más fríos y las personas que viven con asma deben ser conscientes de los desencadenantes que pueden experimentar durante el invierno.

Entre los desencadenantes más comunes en espacios interiores se incluyen la caspa animal, los ácaros del polvo, el moho y el tabaquismo pasivo. El aire frío y seco, especialmente mientras se realiza ejercicio físico, también puede provocar síntomas de asma.

Escriba sus síntomas y qué hacer si tiene un ataque de asma. Un plan de acción para el asma es una excelente herramienta para esto.

Consejos útiles:

- Limite la exposición a los desencadenantes
- Use el medicamento de control según las indicaciones de su médico para prevenir un ataque
- Tenga el medicamento de alivio rápido a mano en caso de que no pueda evitar un desencadenante y los síntomas de asma empeoren

¿Necesita un **Plan de Acción Para el Asma?**

Contamos con cobertura para usted. Comuníquese con Administración de Casos de MVP para solicitar un plan de acción para el asma. Llame al **1-866-942-7966**.





Cómo Reducir el Riesgo de Contraer Influenza y Neumonía

Es importante vacunarse contra la influenza todos los años y contra la neumonía según las indicaciones de su médico.

La neumonía es una infección de los pulmones que puede provocar enfermedades leves a graves en personas de todas las edades. Los signos de esta incluyen tos, fiebre, fatiga, náuseas, vómitos, respiración rápida o falta de aire, escalofríos o dolor en el pecho. Muchas muertes relacionadas con la neumonía se pueden prevenir a través de la vacunación y tratamiento adecuado.

Determinadas personas tienen más probabilidades de contraer neumonía:

- Adultos mayores de 65 años
- Niños menores de cinco años
- Personas menores de 65 años que tengan condiciones médicas subyacentes (como diabetes o VIH/SIDA)
- Personas de entre 19 y 64 años que fumen cigarrillos
- Personas de entre 19 y 64 años que tengan asma

Pasos simples para prevenir la influenza y neumonía:

- Lávese las manos con regularidad
- Limpie las superficies duras que se tocan con frecuencia (como picaportes y mostradores)
- Tosa o estornude en un pañuelo, el codo o la manga
- Limite la exposición al humo de cigarrillo
- Adopte medidas para tratar, controlar y prevenir condiciones como diabetes y VIH/SIDA

Vacúnese. Muchas vacunas previenen infecciones que pueden provocar neumonía, incluyendo la vacuna contra el neumococo, la pertusis (tos ferina) y la influenza estacional. Hable con su médico para obtener más información.



Visítenos en línea y **ocúpese de su salud.**

La base de datos de MVP Healthwise® es el recurso integral para consultar la información de salud más actualizada. Visite mvphealthcare.com y seleccione *Miembros*, luego *Salud y Bienestar*.



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

PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care



Salud y Bienestar o Información sobre Prevención

©2022 Healthwise, Incorporated. Esta información no sustituye el asesoramiento de un médico.

Programas de Living Well de MVP

MVP ofrece una gran variedad de clases y talleres—tanto presenciales como virtuales—para ayudarlo a vivir bien de forma física, emocional y de otra manera. Encuentre clases de yoga, estiramiento y fortalecimiento o hasta una clase de cocina. Para encontrar una clase que sea adecuada para usted, visite mvphealthcare.com/LWCcalendar. Filtre por condado para encontrar los programas cerca de usted.

Manténgase un Paso Adelante con la Atención Preventiva

La vida puede volverse muy agitada e ir al médico por cualquier motivo puede ser estresante. No obstante, usted se merece la tranquilidad y el control de su salud que las pruebas de detección preventivas pueden ofrecer. Para averiguar si es el momento de realizarse pruebas de detección o de recibir algún otro servicio de cuidado preventivo, *Inicie sesión* en su cuenta en Internet de MVP en my.mvphealthcare.com y seleccione *Recordatorios de atención preventiva*, y hable con su médico.

