

Noticias Con Aire Fresco

Boletín informativo especial para afiliados de MVP Health Care[®] **Número 1, 2024**

Uso de un Plan de Acción para la EPOC

Un plan de acción para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es un plan escrito que puede elaborar con su médico. Le indica cómo tratar su EPOC y qué hacer cuando tiene una exacerbación. Una exacerbación es cuando la dificultad para respirar empeora repentinamente, usted tiene más mucosidad o tose más. El plan le ayuda a tomar decisiones rápidas en caso de emergencia. Su plan de acción tiene tres zonas según sus síntomas. Para cada zona, pregúntele a su médico qué tipo y cantidad de medicamento debe tomar para sus síntomas.

Zona Verde: Se Siente Bien

Sus síntomas

- Cantidad habitual de tos y mucosidad
- Actividades normales y buen apetito
- Duerme bien

Qué hacer

- Tome diariamente los medicamentos para la EPOC según la receta
- Realice actividades normales y ejercicios de respiración
- Continúe otros tratamientos, como el uso de oxígeno, si es necesario
- Evite los desencadenantes

Zona Amarilla: Exacerbación

Sus síntomas

- Más tos o mucosidad de lo normal
- Dificultad para respirar nueva o que empeora
- Menos energía de lo habitual
- Se necesitan medicamentos de alivio rápido con más frecuencia
- Fiebre, opresión en el pecho u otros síntomas
- Problemas para dormir debido a tos o problemas respiratorios

Qué hacer

- Tome medicamentos diarios normales y de alivio rápido según la receta
- Tome corticoesteroides orales, antibióticos o ambos según la receta
- Respire con los labios fruncidos
- Si usa oxígeno, pregúntele a su médico si necesita aumentarlo
- Llame a su médico si los síntomas no mejoran

continúa en la página siguiente...

Comuníquese con nosotros al **1-866-954-1872**

De lunes a viernes,
de 8:30 am a 5 pm

TTY 711

**careteam@
mvphealthcare.com**

Valoramos Su Opinión

Complete una breve encuesta anónima en **mvplistens.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.

Como parte de su plan MVP DualAccess, usted tiene su propio equipo personal de atención de MVP. Este está formado por un grupo de profesionales de enfermería, trabajadores sociales y coordinadores que se dedican a facilitar el tratamiento de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y otros problemas de salud. Puede llamar a su equipo de atención al **1-866-954-1872**, de 8:30 am a 5:00 pm, de lunes a viernes. La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas sobre su salud, hable con su médico.

MVP Health Plan, Inc. es una organización HMO-POS/PPO/HMO D-SNP con contratos con Medicare y con el programa Medicaid del estado de Nueva York. La inscripción en MVP Health Plan depende de la renovación del contrato.



continúa de la página anterior

Zona Roja: Obtenga atención de emergencia de inmediato

Sus síntomas

- Mucha dificultad para respirar
- No puede hacer actividades
- Fiebre, escalofríos, dolor de pecho u otros síntomas
- Tos con sangre
- Confusión o somnolencia
- No puede dormir debido a tos o problemas respiratorios

Qué hacer

- Llame al 911 u obtenga atención médica de inmediato
- Mientras recibe ayuda, siga las instrucciones que su médico le recomendó

Asegúrese de que su plan de acción incluya el nombre y el número de teléfono de su médico, y el nombre y el número de teléfono de un contacto de emergencia.

Cómo Evitar los Desencadenantes de la EPOC

Los desencadenantes son cosas, actividades o afecciones que empeoran los síntomas de la EPOC o causan una exacerbación. Conocer sus desencadenantes puede ayudarle a evitarlos.

Cuando tenga síntomas, anote las cosas a su alrededor que podrían estar causándolos.

Estas son algunas formas de evitar los desencadenantes comunes:

- Trate de evitar infecciones como COVID-19, resfríos y gripe
- Lávese las manos con frecuencia
- No fume ni permita que otras personas fumen a su alrededor
- Si hay mucha contaminación, polen o polvo afuera, trate de permanecer adentro y mantenga las ventanas cerradas*. Use un aire acondicionado o filtro de aire, si tiene uno. Consulte el informe meteorológico local o visite **AirNow.gov** para conocer los informes de calidad del aire y polen
- Vacúnese contra la gripe todos los años. Hable con su médico sobre la aplicación de la vacuna antineumocócica y la vacuna contra la tos ferina (pertussis). Manténgase actualizado con sus vacunas contra la COVID-19

* Si hace calor y no tiene aire acondicionado, permanecer adentro con las ventanas cerradas puede ser peligroso. Si puede, considere ir a algún lugar con aire acondicionado.

Desencadenantes Comunes de la EPOC

- Humo
- Olores fuertes (de perfumes, artículos de limpieza, etc.)
- Polen
- Cambios climáticos repentinos
- Infecciones respiratorias (gripe, COVID-19, resfríos, neumonía)



Consejos Rápidos para Su Próxima Cita

Los pacientes que tienen buena relación con sus médicos se sienten más satisfechos con su atención y obtienen mejores resultados.

Ya sea que tenga una cita en persona o virtual, estos son algunos consejos para ayudarles a usted y a su médico a tener una buena relación para mejorar su atención médica:

- Anote sus preguntas antes de su visita. Enumere las más importantes primero para asegurarse de que se pregunten y se obtengan respuestas
- Lleve a mano un “historial médico” y manténgalo actualizado
- Siempre lleve cualquier medicamento que esté tomando, incluidos los de venta libre, o una lista de estos (incluido cuándo y con qué frecuencia los toma) y las dosis
- Lleve a alguien con usted para que le ayude a hacer preguntas y recordar las respuestas



Fuente: Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ)

Programas Living Well de MVP

El equipo de promociones de MVP Health se enorgullece de ofrecer una variedad de clases gratuitas, programas de descuento y vales en toda nuestra área de servicio.

Para obtener más información, encontrar clases cercanas o inscribirse en cualquiera de nuestros programas, visite mvphealthcare.com/calendar.

Apoyo para la EPOC a Su Alcance

Si tiene preguntas relacionadas con la EPOC y necesita respuestas rápidamente, puede acceder a la aplicación móvil *Gia*® by MVP cuando la necesite. Conéctese con un médico para hablar sobre el control de la EPOC, sus medicamentos e incluso inquietudes por estrés o ansiedad.



Escanee el código con la cámara de su dispositivo móvil o visite mvphealthcare.com/GetGia para descargar la aplicación.

Manténgase un Paso Adelante con la Atención Preventiva

La atención preventiva le ayuda a mantenerse saludable mediante la detección de enfermedades en etapas tempranas, cuando el tratamiento es más eficaz. Hable con su médico para averiguar si debe hacerse algún examen de detección o recibir cualquier otro servicio de atención preventiva.



Información sobre salud y bienestar físico o prevención

Material protegido por derechos de autor adaptado con permiso de Healthwise, Incorporated. Esta información no reemplaza el asesoramiento de un médico.

Reciba su Boletín Informativo por Correo Electrónico

¡Buenas noticias! Pronto podrá recibir este boletín por correo electrónico seguro. Asegúrese de que sus preferencias de comunicación estén actualizadas. Inicie sesión en Gia en **my.mvphealthcare.com** y, en *Important Links* (Enlaces importantes), seleccione *Communication Preferences* (Preferencias de comunicación). Seleccione *Go Paperless!* (Formato electrónico) y asegúrese de que su correo electrónico esté seleccionado para Plan Related Documents (Documentos relacionados con el plan).

¿Tiene Alguna Pregunta sobre Salud?

Nuestra Biblioteca de Salud es el único recurso que necesitará para conocer la más reciente información para la salud. Visite **mvphealthcare.com/HealthandWellness**.



PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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

