

Latido Cardíaco

Un boletín especial para los afiliados de MVP Health Care[®] **Número 2, 2024**

Cómo usar las etiquetas de los alimentos para comer mejor

Al seguir un estilo de vida saludable para el corazón, es importante prestar atención no solo a los tipos de alimentos que come, sino también a lo que pueden contener esos alimentos. Las etiquetas de los alimentos envasados, enlatados y congelados pueden informarle mucho sobre lo que contiene el alimento que come.

Cada etiqueta tiene dos partes importantes. Lea ambas para tomar decisiones saludables:

- La etiqueta **de Datos Nutricionales** enumera la cantidad de calorías, grasa, sodio, carbohidratos, proteínas y otros nutrientes en los alimentos.
- La **lista de ingredientes** le indica todo lo que se utiliza para preparar los alimentos. Los ingredientes se enumeran en orden de mayores a menores cantidades.

Estas son algunas cosas a las que debe prestar atención en las etiquetas de los alimentos:

- **Verifique el tamaño de la porción**
Todos los datos de la etiqueta se basan en una porción de los alimentos. Pero el paquete puede tener más de una porción. Las personas a menudo comen más de una porción sin saberlo.
- **Revise las calorías**
Intente decidir si la cantidad de calorías que obtiene en una porción hace que valga la pena comer ese alimento. ¿Parece tener demasiadas calorías para la cantidad de alimento que va a ingerir?
- **Verifique el % de valor diario (% DV)**
El % de valor diario le ayuda a saber qué tan nutritivo es un alimento. Se basa en la ingesta de 2,000 calorías por día. Consulte con su médico o nutricionista sobre cuántas calorías necesita por día. La cantidad de calorías que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad.

(continúa en la página siguiente...)



Comuníquese con Nosotross

1-866-942-7966

De lunes a viernes,

8:30 am–5 pm

TTY 711

Valoramos su Opinión

Complete una breve encuesta anónima en mvplistens.com.

Usaremos esta información para crear 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 control de la salud para los miembros que viven con enfermedades cardíacas. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP se basa en las Guías para la prevención de un ataque cardíaco y la muerte en pacientes con enfermedad cardiovascular aterosclerótica de la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association, AHA) y del Colegio Estadounidense de Cardiología (American College of Cardiology).

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_9840_C

- **Elija alimentos con grasas saludables**
Las grasas saludables pueden ayudar a reducir el colesterol “malo” y aumentar el colesterol “bueno”. Pueden encontrarse en el aceite de oliva, el aceite de canola, los aguacates y el pescado graso, entre muchos otros alimentos. Las grasas saturadas se consideran poco saludables, ya que pueden aumentar el colesterol. Pueden encontrarse en carnes y lácteos, aceite de coco y aceite de palma.
- **Revise el sodio (sal)**
MMuchos alimentos envasados y enlatados tienen mucho sodio. Pregúntele a su médico cuánto sodio debe consumir diariamente.
- **Preste atención a los azúcares añadidos**
Los azúcares le dan calorías, pero no vitaminas y minerales. Elija alimentos y bebidas con bajo contenido de azúcares agregados: sacarosa, glucosa, jarabe de maíz, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa y fructosa.

Un nutricionista registrado puede ayudarle a comprender las etiquetas de los alimentos y a tomar decisiones alimentarias inteligentes. Como afiliado de MVP, tiene acceso a asesoramiento nutricional virtual con un dietista a través de myVisitNow. Visite [myVisitNow.com](https://myvisitnow.com) para registrarse.

Encontrar sus motivos para dejar de fumar

Si fuma, es posible que sienta que es demasiado tarde para dejar de fumar. Pero nunca es demasiado tarde para dar el primer paso. Después de dejar de fumar, su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular o un ataque cardíaco disminuyen.

Pensar en lo que “debe” hacer, o en lo que los demás quieren que haga, generalmente no hace que quiera hacerlo. Pero, ¿qué sucede si deja de pensar en lo que debería hacer y piensa más en lo que realmente quiere en su vida? do it. But what if you stopped thinking about what you should do, and thought more about what you really want in your life?

Explore sus motivos

Piense en los momentos en los que desearía no fumar. Pregúntese qué es lo que no le gusta de fumar. Escriba una lista para que pueda recordar.

Imagine su mejor versión

Tómese un momento para imaginar cómo podría ser su vida si no fumara. Escriba su visión de la mejor manera posible.

Dé el primer paso

Hable con su médico si está listo para tomar medidas para dejar de fumar. Su médico puede tener orientación o recursos para usted.

También puede hablar con un Gestor de Casos de MVP para obtener apoyo o programas que lo ayuden a dejar de fumar. Para hablar con un Gestor de casos, llame al **1-866-942-7966**.



¿Cómo puede ayudarlo Gia hoy?

La aplicación móvil Gia® de MVP es su socio de atención virtual cuando necesita hablar con un médico rápidamente o tiene una pregunta sobre cómo controlar una enfermedad cardíaca.



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



Reduzca el riesgo de contraer gripe y neumonía

Es importante que se ponga 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 de menos de cinco años
- Personas menores de 65 años con afecciones médicas subyacentes (como diabetes o VIH/sida)
- Personas de 19 a 64 años que fuman cigarrillos
- Personas de 19 a 64 años que tienen asma

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 en 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

Vacúnese:

- Varias vacunas previenen las infecciones que pueden causar neumonía, como la vacuna antineumocócica, la vacuna contra la tos ferina y la vacuna contra la gripe estacional.

Se recomienda mantenerse actualizados con las vacunas contra la COVID-19 y el VRS para ayudar a evitar enfermedades graves. Consulte con su médico para ver si estas vacunas son adecuadas para usted.

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.



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! Ahora puede recibir este boletín informativo por mensaje seguro.

Asegúrese de que sus preferencias de comunicación estén actualizadas. Inicie sesión en Gia en my.mvphealthcare.com y seleccione el ícono de perfil en la esquina superior derecha de su panel de control. Seleccione *Profile and Settings* (Perfil y Configuración) para cambiar sus preferencias de comunicación.

¿Tiene Alguna Pregunta sobre Salud?

Nuestra Biblioteca de salud (Health Library) es el único recurso que necesitará para conocer la más reciente información para la salud. Visite mvphealthcare.com/HealthandWellness.



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

PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

