



El regreso a la escuela

El regreso a la escuela puede ser muy emocionante para los niños. Un nuevo salón de clases, nuevos maestros y nuevos amigos puede ser muy divertido. También puede ser muy estresante. Para los niños con asma les puede ser muy difícil el cambio de rutinas y pasar la mayoría del día en la escuela. Entre más comprenda el asma de su niño/a, más fácil será manejar los síntomas de sus niño/a. Esto le puede ayudar a prevenir situaciones peligrosas. El asma no tiene el control del futuro y de la vida de su niño/a. Hay muchas cosas que usted puede hacer diariamente para prevenir los ataques de asma.

Cuando usted piense en obtener los artículos escolares y la ropa escolar. No se olvide de las otras cosas que usted necesita para el asma de su niño/a.

Aquí le presentamos algunos consejos que le ayudarán a su niño a adaptarse al año escolar:

1. Tenga un Plan de “Acción para el Asma”. Pregúntele a su doctor por un “Plan de Acción para el Asma” por escrito para dárselo a la escuela. Este plan debe de explicar al personal de la escuela cómo tratar un ataque de asma. También debe de incluir los medicamentos que su hijo/a toma diariamente para controlar el asma. El doctor puede que sugiera que tenga medicamentos extras en la escuela.
2. Mantenga los números de teléfono de emergencia en la escuela. Asegúrese que la escuela tenga la lista de los factores que pueden desencadenar el asma de su niño/a.
3. Esté pendiente de los cambios de temperatura y de los cambios de estación. Infórmele a la escuela si cualquiera de estos cambios puede afectar el asma de su niño/a y causarle un ataque.
4. Reúnase con el personal de la escuela en la primera semana. Invite a la enfermera/o de la escuela o al maestro/a de educación física a la junta que tendrá con la maestra del niño/a. De esa manera todos estarán de acuerdo y se enterarán de las necesidades de su niño/a. Lleve con usted a la junta el “Plan de Acción para el Asma”.
5. Mantenga un medidor de flujo máximo y un inhalador de rescate en la escuela. Asegúrese que no estén con fecha vencida.
6. Si su niño/a necesita un inhalador o cualquier otro tratamiento antes de educación física (P.E. por sus siglas en inglés) o de la clase de gimnasia, hágaselo saber a los maestros. Asegúrese que los medicamentos los tengan a la mano y que el personal de la escuela sepa dónde están guardados.
7. Si su niño/a va a salir a un paseo de la escuela, asegúrese que sus maestros y otros adultos sepan dónde están los medicamentos de su niño/a.
8. Hable con su niño/a y asegúrese que entiende perfectamente el Plan de Acción para el Asma. Para reducir preocupación, enséñele a su hijo/a dónde guarda la/ el maestra/o los medicamentos.

El planear de antemano, puede ayudarle a usted y a su niño estar listos para el regreso a la escuela

En esta edición

El Regreso a la Escuela	pág. 1
Obteniendo la Ayuda que Necesita	pág. 2
Llevar un Registro de sus Medicamentos	pág. 3
La Gripe	pág. 4
La EPOC y la Nutrición	pág. 5
Pare de Fumar	pág. 5
Línea de Consejos de Enfermeras	pág. 6

- Este boletín informativo forma parte del programa para el manejo de enfermedades. Si usted no desea que le envíen el boletín o participar en ningún programa del manejo de enfermedades, por favor avísenos. Llame al 1-866-891-2320.
- ¿Necesita ayuda para dejar de fumar? Los miembros de Molina Healthcare pueden participar en el programa para dejar de fumar. Es completamente gratis para los miembros de Molina Healthcare. Llame a nuestro equipo de Educación para la Salud al: 1-800-526-8196 Ext. 127532.
- ¿Necesita ayuda para perder peso? Los miembros de Molina pueden inscribirse gratuitamente al programa para perder de peso. Para inscribirse por favor llame a nuestro equipo de Educación para la Salud al: 1-866-472-9483.
- ¿Usted habla otro idioma que no es inglés? Usted tiene derecho a un intérprete (incluyendo uno para lenguaje por señas). Es sin ningún costo para usted. Para más información, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros al: 1-888-665-4621 (TTY/TDD al 1-800-479-3310) de lunes a viernes de 7 a.m. a 7:00 p.m.
- Todo el material de este boletín es para información solamente. No reemplaza el consejo de su doctor.
- Para obtener la información en otros idiomas y formatos accesibles como (sistema Braille, Audio o de Letra Grande) favor de llamar al Departamento de Servicios para Miembros al 1-888-665-4621.

Obteniendo la ayuda que usted necesita

El padecer EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica o COPD por sus siglas en inglés) significa que usted padece bronquitis, enfisema o un poco de las dos. La gente con EPOC tiene problemas para respirar. Es importante saber cuándo sus síntomas se ponen peor de lo normal. También es importante saber cuándo llamar a su doctor. Es hora de llamar si usted presenta los siguientes síntomas:

- Falta de aliento más frecuente o silbido en el pecho que rápidamente se va poniendo peor;
- Está tosiendo más profundamente y con más frecuencia;
- Más mucosidad (esputo) o cambio de color en el moco cuando tose;
- Toser con sangre;
- Aumenta la inflamación de sus piernas o de su estómago;
- Síntomas de infección (como fiebre alta o sentirse muy mal);
- Desarrollar síntomas parecidos a los de la gripe;
- Notar que los medicamentos no están trabajando tan bien como siempre.

No espere a que sus síntomas se pongan peor. Llame a su doctor de inmediato para pedir ayuda.



El llevar un registro de sus medicamentos puede ayudarle a mantenerse saludable

Si usted toma medicamentos todos los días, es muy fácil perder la cuenta. Usted puede preguntarse, ¿“Me tomé los medicamentos esta mañana o fue ayer”? Encima y además algunas medicinas deben de tomarse a diferentes horas que las otras. Algunas se toman con medicamentos otras con el estómago vacío. Algunas requieren auto-examen antes de tomárselas. No es de extrañarse que el tomarse los medicamentos sea muy confuso.

Molina Healthcare quiere ayudarle a que usted se tome los medicamentos como se los prescribió su doctor. Por favor considere hacer su lista de registro que le ayudará con sus medicamentos.

Haciendo su lista de registro para los medicamentos

Hacer la lista de registro es fácil y solo toma unos minutos. Simplemente escriba los nombres de los medicamentos que toma, junto a la hora que se los debe de tomar. Incluyendo el auto-examen que necesita antes de tomarse el medicamento (por ejemplo, tomarse el examen de azúcar en la sangre antes de tomar la insulina). Cada semana haga una lista nueva o saque fotocopias. Asegúrese de llevarse las listas con usted a la próxima cita médica así como también las botellas de las medicinas.

Aquí le presentamos un ejemplo de la lista de registro de medicamentos (solo muestra dos días de la semana, pero usted hágala completa).

Semana del: 20 de noviembre

Medicamentos	Instrucciones	Domingo	Lunes
Metformin tableta de 500 mg	Tomar una tableta dos veces al día con alimentos	<input checked="" type="checkbox"/> 8am <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 5pm	<input checked="" type="checkbox"/> 8am <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5pm
Sinvastatin	Tomar una tableta cada noche antes de acostarse	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 9 pm	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 9 pm

Como usar la lista de registro de medicamentos

Cada vez que empiece una nueva lista (semanal como en el ejemplo de arriba), escriba la fecha arriba. Vaya marcando ‘palomita’ (✓) al tomarse el medicamento. Si se retrasó al tomarse la medicina, escriba la hora en la que se la tomó. De esa manera usted siempre sabrá si realmente se la tomó. Esta información le ayudará a su doctor a saber si sus medicamentos están trabajando como debieran.

¡Molina Healthcare está aquí para ayudarle! Tenemos recursos adicionales para ayudarle:

- Información de Farmacias:
 - Llame al departamento de Servicios para Miembros, el número aparece al reverso de su tarjeta de identificación de Molina Healthcare.
- Línea de Consejos de Enfermeras 1-866-648-3537 (TTY: 1-866-833-4703)
- Nuestro sitio web:
 - www.MolinaHealthcare.com

La gripe

Si usted tiene una condición crónica como el asma o la EPOC, usted está en alto riesgo de que padezca complicaciones de la gripe.

- Póngase la vacuna contra la gripe.
- No se toque la cara.
- Lávese las manos seguido.
- Evite a otras personas que estén enfermas.

Si se siente enfermo/a, actúe rápidamente para evitar las complicaciones de la gripe. Si usted tiene algunos de estos síntomas puede que tenga la gripe:

- Fiebre alta de 100-104°F y escalofríos
- Fatiga y debilidad
- Dolor de cabeza, dolores y molestias
- Malestar del pecho, tos y estornudos

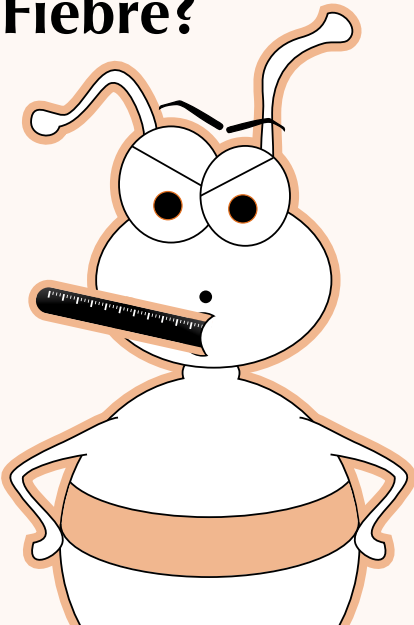


La mejor cosa que usted puede hacer si le da la gripe, es quedarse en casa y descansar suficiente. Abajo le presentamos algunas opciones para tratar los síntomas de la gripe:

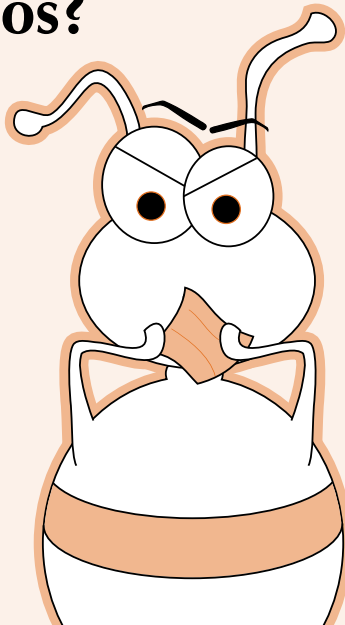
- Los medicamentos que se compran sin receta pueden ayudarle a reducir la fiebre, los dolores, achaques, nariz congestionada y estornudos. Hable con su farmacéutico.
- Descanse lo suficiente
- Tome bastantes líquidos.

Recuerde la gripe es un virus. Lo cual significa que los antibióticos no la curan. Para más información acerca de la gripe, llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras al 1-866-648-3537 (TTY 1-866-833-4703).

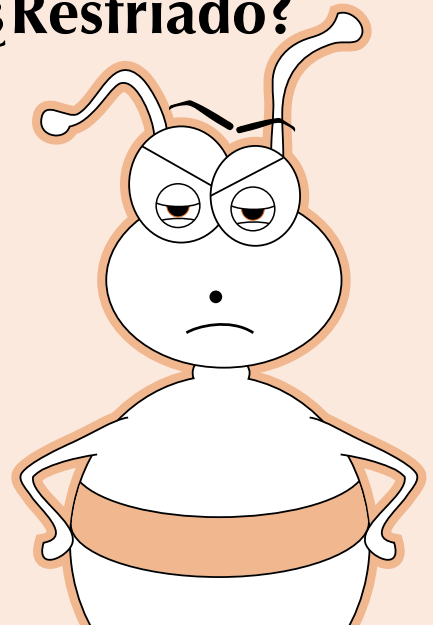
¿Fiebre?



¿Tos?



¿Resfriado?



EPOC y la nutrición

Para la gente con enfermedades pulmonares como enfisema o la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (COPD por sus siglas en inglés), es muy importante que coman una dieta saludable y balanceada. El comer saludable puede ayudar a pelear infecciones y prevenir enfermedades.

Gente que sufre de enfermedades pulmonares usa mucha energía para poder respirar. Algunos pueden usar hasta diez veces más de calorías con solo tratar de respirar que una persona saludable. La nutrición apropiada ayuda a mantener las funciones del sistema respiratorio y ayuda con la respiración.

Consejos para dieta saludable:

- Tome suficientes líquidos. Esto ayuda a mantener limpias de mucosidad las vías respiratorias. Si usted tiene problemas cardíacos, hable con su proveedor de salud acerca de las recomendaciones de la cantidad de fluidos que usted debe tomar.

- Controle el consumo de sal. La sal retiene líquidos. Esto le puede ocasionar hinchazón y hacerle difícil la respiración.
- Limite las bebidas con cafeína. La cafeína interfiere con algunos medicamentos. Lo puede poner nervioso/a.
- Evite alimentos que le puedan causar gases e inflamación. Estos alimentos pueden incluir comidas fritas y grasosas, manzanas, frijoles, brócoli, y repollo (col).
- Coma de cuatro a cinco pequeñas comidas sanas al día. Comidas grandes lo pueden llenar de más. Esto le puede hacer más difícil el respirar.
- Coma sus alimentos más fuertes temprano en el día. Esto le dará más energía durante todo el día.
- Escoja alimentos saludables que sean fáciles de preparar. Prepare alimentos extras y congélelos.
- Si usa oxígeno, úselo durante las comidas. Su cuerpo necesita energía para comer y digerir los alimentos.

El comer una dieta saludable puede ayudarle a respirar mejor y sentirse mejor. Hable con su doctor acerca de dietas especiales que fueran necesarias.

Pare de Fumar

Si usted no ha dejado de fumar, ¡hágalo ahora mismo! Es lo mejor que usted puede hacer para vivir bien con Asma o EPOC. Dejar el cigarro puede ser la cosa más difícil que usted tenga que hacer, pero también la cosa más gratificante que jamás haya hecho.

La nicotina es muy adictiva y la gente generalmente trata de dejarlo de dos a tres veces antes de lograrlo. Estudios han enseñado que cada vez que lo intenta se va fortaleciendo y aprendiendo lo que toma para dejarlo para siempre. Entonces, ¿por qué no tratar el programa para dejar de fumar de Molina Healthcare el cual le ayudará a renunciar? No hay ningún costo para los miembros de Molina Healthcare.

Si usted es miembro y tiene preguntas o le gustaría inscribirse en el programa para dejar de fumar, por favor comuníquese al 1-866-472-9483 para recibir más información.





200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90802

5601DM1011



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!

Español: 1-866-648-3537

Inglés: 1-888-275-8750

¡ABIERTO 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento de audición
favor de llamar al:

TTY (Español): 1-866-833-4703

TTY (Inglés): 1-866-735-2929