



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la línea de
Consejos de Enfermeras!

1-866-648-3537 Español
1-888-275-8750 Ingles

ABIERTO 24 HORAS

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento
de audición llame al
TTY/866-833-4703. Español
TTY/866-735-2929. Ingles



Manteniéndose Saludable Con Una Condición Crónica

Toda la gente debe visitar regularmente a su doctor, para asegurarse que están en buen estado de salud. Ver a su doctor es todavía más importante para la gente con condiciones crónicas de salud. Una condición crónica es una enfermedad que dura por un largo período de tiempo. El médico puede ayudarle a manejar su condición, y a reducir el riesgo de otros problemas de salud.

Recuerde:

Visite A Su Doctor Por Lo Menos Una Vez Al Año.

Este es el momento perfecto para platicar con el doctor acerca de cualquiera de las preocupaciones que usted tenga.

Tome Sus Medicamentos.

Siempre tome sus medicamentos como el doctor se lo prescribió. Hágale saber a su doctor si su medicina no le hace sentirse bien o si presenta otros efectos secundarios. Siempre hable con su doctor primero antes de suspender cualquiera de los medicamentos. Usted y su doctor, pueden encontrar cual es la mejor manera para que usted maneje su condición.

Asegúrese Que Sus Vacunas Estén Actualizadas.

¡Los adultos también necesitan vacunas! Éstas ayudan a proteger su cuerpo de enfermedades mortales. Pregúntele a su doctor cuales vacunas necesita usted.

Adopte Un Estilo De Vida Saludable.

Incluya en su dieta diaria frutas frescas y vegetales. Trate de comer alimentos de grano completo como el pan 100% de trigo. No fume y limite las bebidas que contengan alcohol. Ejercítese diario. Hable con su doctor antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

Si usted no ha visitado a su doctor últimamente, déle una llamada. Mantenga su cuerpo saludable y su condición crónica bajo control.

El Cigarro y el Asma No Son Compatibles

¿Quiere dejar de fumar? Llame al equipo de Educación sobre la Salud de Molina, al 1-800-526-8196, extensión 127532. Los miembros de Molina se pueden inscribir gratis en el Programa **Free and Clear**[®] para dejar de fumar.

En Esta Edición

Manteniéndose Saludable	pg 1
Controle su Asma	pg 2
Deje de Fumar	pg 2
Medicamentos Para el Asma	pg 3
Línea de Consejos de Enfermeras	pg 4

Visite la Página Web de Molina Healthcare

Visite la página web de Molina Healthcare en www.molinahealthcare.com. Usted puede utilizar la Internet gratis en la mayoría de las bibliotecas públicas. Haga "clic" en el botón de miembro y arrastre el ratón hasta su estado. En nuestra página web puede obtener información sobre:

- Médicos y hospitales contratados por Molina Healthcare
- Sus beneficios, incluyendo copagos y otros cargos (si corresponden)
- Qué hacer si recibe una cuenta o reclamo
- Preguntas de uso frecuente (FAQ, por sus siglas en inglés)
- Formulario de medicamentos (medicinas aprobadas que los médicos pueden recetar)
- Cómo contactar al personal de UM por un asunto o pregunta sobre UM
- Cómo obtener atención primaria, hospital, especialistas y servicios de emergencia
- Cómo obtener atención después de las horas de oficina
- Pautas preventivas de la salud y calendario de vacunas
- Sus derechos y responsabilidades, y la privacidad de su información
- Restricciones en los beneficios, y cómo obtener asistencia fuera del área de servicio de Molina Healthcare
- Programas de Mejoramiento de la Calidad, Educación sobre la salud y
- Control de Enfermedades
- Cómo expresar una queja o apelar una decisión médica
- Cómo decidimos acerca del uso de la nueva tecnología

Puede pedir copias impresas de cualquier información incluida en el sitio web llamando al 1-888-665-4621. Su folleto para miembros es también una buena fuente. Puede encontrarlo en nuestro sitio web.

Breathe with EaseSM es preparado por Molina Healthcare, inc.

Todos los derechos reservados. Toda la información ha sido escrita y revisada por médicos, enfermeras, educadores de la salud y dietistas registrados. Todo el material en esta publicación es sólo para información. Esto no reemplaza el consejo de su médico.

Molina Healthcare no discrimina al proporcionar atención médica por motivos de trastornos preexistentes de la salud, raza, color, religión, edad, nacionalidad de origen, discapacidad ni sexo.

Controle su Asma Conociendo los Factores Desencadenantes del Asma

Tal vez usted no sepa siempre cuando le va a dar un ataque de asma, pero existen algunas cosas que usted puede evitar para prevenir un episodio. Un ataque puede causarle síntomas de asma, como lo son:

- Opresión en el Pecho
- Falta de Respiración
- Silbido en el pecho
- Tos

Existen muchos factores a su alrededor que pueden ser “Desencadenantes” de síntomas del asma, los cuales pueden causarle un ataque. Factores desencadenantes, pueden ser simplemente cosas dentro o fuera de su hogar. Artículos que tengan polvo, mascotas, o el clima. Conociendo cuáles son los factores que desencadenan los síntomas del asma, podrá ayudarle para poder controlarla.

¿Usted Sabe Cuáles Son Sus Factores Desencadenantes?

Cada persona tiene sus propios factores que le afectan, por eso es importante que conozca los suyos. Marque los factores que le causan síntomas de asma. Hable con su doctor y su familia acerca de los factores desencadenantes. Podrían trabajar todos juntos en equipo para evitar los factores desencadenantes, y mantener su asma bajo control.

- Cambios en el Clima
- Enfermedades, gripas
- Polen
- Moho
- Ciertas comidas
- Humo de Tabaco o de Pipa de madera
- Fuertes olores
- Otro: _____
- Ejercicio
- Polvo
- Emociones
- Caspa de mascotas

¿Cómo puede evitar sus factores desencadenantes?

- Lave sábanas y cobijas cada semana en agua caliente.
- Aspire frecuentemente.
- Mantenga sus ventanas cerradas, para limitar el polvo en la casa.
- No permita que fumen dentro de su casa.
- Evite actividades al aire libre, cuando los niveles de polen, viento y aire contaminado están muy altos.
- Mantenga sus mascotas fuera de sus habitaciones.

¿Sabía Usted?

¿Que el Índice de Calidad del Aire (AQI por sus siglas en inglés) nos dice que tan contaminado está el aire afuera? Para saber si el aire en su ciudad está bueno o contaminado, lea su periódico local o visite la página Internet: www.airnow.gov.

Deje de Fumar

Si no ha dejado de fumar, ¡hágalo hoy! Es lo mejor que puede hacer para vivir bien con enfermedades cardiovasculares. Dejar de fumar podría ser la cosa más difícil que tenga que hacer.

La nicotina es muy adictiva y frecuentemente la gente intenta dos o tres veces antes de dejarla definitivamente para bien. Los estudios han demostrado que cada vez que deja el cigarrillo, usted se hace más fuerte y aprende más acerca de lo que se necesita para dejar de fumar por su bien. ¿Porqué no tratar el programa para dejar de fumar de Molina Healthcare y ayudarlo a dejarlo? No hay ningún costo para los miembros de Molina Healthcare.

Si usted es miembro dentro de alguno de los siguientes estados y quiere inscribirse o tiene preguntas acerca de los programas para dejar de fumar, por favor llame a:

Molina Healthcare California

Departamento de Educación de la Salud al 1-800-526-8196, Ext. 127532 (Lunes a Viernes 8:30 AM - 5:30 PM)

Usted esta recibiendo esto como parte de el programa Breathe with EaseSM. Si no desea que le envíen la publicación Breathe with EaseSM a su domicilio, simplemente avisenos. Llame a Molina Health Education (Educación sobre la salud de Molina), al 1-888-665-4621.

Medicamentos para el asma

Hay dos tipos de medicamentos; uno es de alivio rápido y el otro es un medicamento controlador. Las personas con asma leve tendrán que tomar solamente un tipo de medicamento. Las personas que tienen síntomas de asma más frecuentes tendrán que tomar dos tipos de medicamento.

Medicamento de alivio rápido – abren las vías respiratorias y lo ayuda a respirar fácilmente. Este medicamento se usa para tratar ataques de asma. Se toma cuando es necesario, o tan seguido como se lo recete su doctor. Si tiene síntomas al hacer ejercicio, su doctor le podría recomendar tomar este medicamento 10 minutos antes de hacer deportes o ejercicio. Este tipo de medicamento de alivio inmediato también se conoce como medicamento de rescate.

Medicamento controlador – previene la inflamación de las vías respiratorias. Con el paso del tiempo, le ayudará a sanar las vías respiratorias haciendo que los ataques de asma ocurran menos frecuentes. Si toma un medicamento controlador, debe tomarlo todos los días aunque se sienta bien. Tome el medicamento hasta que su doctor le diga que deje de tomarlo. Este tipo de medicamento también se conoce como medicamento preventivo y medicamento de control a largo plazo.

¡APROVECHE AL MÁXIMO SU INHALADOR!

Siempre use un espaciador con un inhalador de dosis controlado y NO con un inhalador de polvo seco. El espaciador es un tubo de retención que se usa con el inhalador. De tiene el medicamento que suelta el inhalador. Los espaciadores vienen en muchos tamaños y estilos, pero todos tienen la misma función.

El espaciador detiene el medicamento para que se pueda inhalar despacio. Esto ayuda que el medicamento entre más profundo a los pulmones, donde se necesita el medicamento. Un espaciador también puede reducir el mal sabor de algunos medicamentos. Si usted o su niño no tienen un espaciador y le gustaría tener uno, hable con su doctor. Usted puede obtener un espaciador cada año a través de su doctor.

SIGA ESTOS PASOS PARA USAR SU ESPACIADOR CON EL INHALADOR DE DOSIS CONTROLADO:

1. Quite la tapadera de la boquilla del inhalador. Quite la tapadera de la boquilla del espaciador.
2. Junte el inhalador y el espaciador.

3. Asegúrese de agitar el inhalador.
4. Saque todo el aire.
5. Coloque la boquilla del espaciador en su boca entre sus dientes. Apriete bien la boquilla con sus labios. También asegúrese que su lengua no bloquee la abertura del espaciador.
6. Oprima hacia abajo el inhalador para tomar el medicamento.
7. Respire despacio de 5 a 10 segundos.
8. Detenga la respiración por 10 segundos, suelte el aire despacio.
9. Si usted debe de tomar más de una dosis de medicamento, espere por lo menos de 1 a 2 minutos entre cada dosis. Repita los pasos 1 a 8.

Use el inhalador de polvo seco correctamente. Algunos inhaladores no funcionan igual que los de dosis controladas. Algunos inhaladores sueltan el medicamento en forma de polvo seco, como el Pulmicort. Usted no necesita un espaciador con este tipo de inhalador. Si usted usa este tipo de inhalador, hable con su farmacéutico para asegurar que lo está usando correctamente. Con el inhalador de polvo seco debe inhalar rápidamente y profundo.

Averigüe cuánto medicamento contiene cada inhalador.

Pregúntele a su doctor o farmacéutico cuántas dosis de medicamento contiene su inhalador. Lleve la cuenta del número de dosis que vaya usando. No se pase de la dosis que contiene el inhalador. Ya no es recomendado que deje flotar el inhalador en el agua para verificar si contiene medicamento. Asegúrese de recoger su nueva receta antes de que se le acabe el medicamento.

Manténgalo limpio. Enjuague la boquilla en agua tibia y deje secar al aire. Limpie la boquilla por lo menos una vez a la semana. Siempre tape la boquilla con la tapadera cuando no use el inhalador. Manténgalo siempre limpio y seco.

Siempre tome el medicamento como su doctor se lo indique. Si usted o su hijo tiene una tos seca o despiertan en la noche debido al asma, significa que el asma no está bajo control. Dígaselo a su doctor. La gente muere cada año debido al asma. No necesita tener síntomas severos de asma para correr el riesgo de morir de asma. Lo mejor que puede hacer por su salud es mantener el asma bajo control. Es muy importante que siga las instrucciones de su doctor, de cómo y cuándo debe de usar su medicamento de asma.