



One Golden Shore
Long Beach, CA 90802



www.molinahealthcare.com

Para más información acerca de nuestros programas de administración de la salud, llame a Servicios a Miembros de Molina Healthcare al número de teléfono que aparece en su tarjeta de identificación del plan.

También puede llamar a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras cuando tenga preguntas acerca de su salud:

1-866-648-3537

Personas con impedimento de audición llame al TTY/866-833-4703
!24 horas del día, 7 días de la semana - todos los días del año!

Molina Healthcare no discrimina por motivos de raza, color, religión, edad, nacionalidad de origen, discapacidad ni sexo.

breathe with ease
breathe with easesm
breathe with easesm Molina Healthcare



En este número Una Publicación para los miembros de Molina Healthcare • Otoño de 2006

Página

Medicamentos para el asma.....1

Medicamentos para el asma.....2
(continuación)

¡Nos llegó la época de la gripe!.....3

Mensaje a los miembros

Si no desea que le envíen el boletín **breathe with easesm** a su domicilio, simplemente avísenos. Llame a **Molina Health Education** (Educación sobre la salud de Molina), al 1(800) 526-8196, extensión 127532.

Todos los materiales en este boletín son para información. No reemplazan el consejo de su médico. Si tiene preguntas, consulte con su médico.

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.

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.

...continúa en la página 2



Medicamentos para el asma (continuación)

¡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. Detiene 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 recomendable 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.

¡NOS LLEGÓ LA ÉPOCA DE LA GRIPE!

¿Alguna vez ha tenido “gripe o gripa?”

Los síntomas de la gripe son:

- fiebre
- escalofríos
- dolor de garganta
- dolores musculares
- cansancio
- tos

¡Probablemente tuvo gripe si tuvo estos síntomas por casi una semana! Los resfriados y la gripe son las causas más comunes de ataques de asma en los niños menores de 5 años, los cuales provocan ataques de asma más largos y graves. La época de la gripe llega durante el otoño o invierno y dura hasta principios de la primavera. Si usted o su niño sufren de asma, hay cosas que puede hacer para reducir el riesgo de “contraer la gripe”.

Vacúnese contra la gripe.

Usted o su niño pueden recibir una vacuna antigripal cada año si tiene asma, especialmente si usted o su niño:

- usan medicamentos contra el asma todos los días.
- ha tenido ataques graves de asma, aún si solamente han sido dos o tres veces al año.

Usted necesita vacunarse cada año porque los virus que causan la gripe cambian cada año. Un virus es un tipo de germen. La vacuna antigripal puede reducir su riesgo de contraer gripe. Algunas personas pueden contraer fiebre leve, cansancio y dolor muscular hasta por 2 días después de la vacuna. ¡Pero eso no es gripe! Es una reacción a la vacuna. No puede contraer gripe de la vacuna antigripal.

Su familia también debería vacunarse contra la gripe. Inclusive los niños pequeños pueden recibir la vacuna antigripal. Hable con el médico de su niño. Puede tomar hasta un mes para que la vacuna empiece a protegerlo contra la gripe. Cuánto más temprano se vacune, mejor. Sin embargo, una vacuna tarde es mejor que no vacunarse.

Las vacunas antigripales generalmente se aplican de octubre a enero.

Combata inmediatamente los síntomas del resfriado. Debe prevenir el resfriado antes de que empeore y se desencadene el asma.

Pregúntele a su médico o farmacéutico qué medicamentos puede usar.

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Esto matará los gérmenes que causan la gripe y el resfriado. Estos gérmenes pueden pasarse de mano en mano. Mantenga su manos lejos de su cara. Enséñele a su niño a lavarse las manos varias veces al día y a no tocarse la cara o tallarse los ojos con las manos sucias.

Si es posible manténgase lejos de las personas resfriadas o con gripe.

No siempre es fácil evitar contraer un resfriado o la gripe, pero vale la pena, especialmente si usted o su niño sufren de asma.