



200 Oceangate, Suite 100  
Long Beach, CA 90802

breathe with ease  
**breathe with ease<sup>sm</sup>**  
breathe with ease<sup>sm</sup> Molina Healthcare



En este número

Una publicación para los miembros de Molina Healthcare • Otoño del 2007

	Página
Los Medicamentos .....	1
Los Medicamentos Continuación ..	2
Vacuna contra la influenza .....	3
Diario del Medidor .....	3

**Mensaje a los miembros**

Usted está recibiendo ésta información como parte del programa de Asma. Si usted no desea recibir éste boletín informativo ni tomar parte en el programa de Asma, por favor llámenos 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<sup>®</sup> para dejar de fumar.

# El Uso Apropiado de Los Medicamentos

**EL ASMA** es una enfermedad en la cual los forros de las vías respiratorias en sus pulmones se inflaman. Esto hace difícil que el aire entre o salga. Durante un ataque de asma, las vías respiratorias se angostan. Esto causa síntomas como silbido en el pecho, tos, presión en el pecho y dificultad para respirar.

Existen dos tipos de medicamentos básicos para el asma, el de rápido alivio y el de acción prolongada. Los medicamentos de acción prolongada calman la inflamación dentro de las vías respiratorias. Una manera de administrarlo es inhalando esteroides de cortisona como Flovent. Es muy importante que aunque usted se sienta bien, no deje de tomar este medicamento. Trabaja mucho mejor si se toma regularmente.

Los medicamentos de acción rápida son los llamados broncodilatadores, como el Albuterol. Actúan rápidamente para abrir las vías respiratorias. Usted deberá de tomar sus medicamentos de acción rápida en cuanto empiece a sentir los primeros síntomas. En todo momento cargue consigo su inhalador de rápido alivio. Algunas veces las personas usan con demasiada frecuencia sus inhaladores de rápido alivio. Hágale saber a su doctor si usted usa más de un bote al mes. Su plan de tratamiento tal vez deba tener cambios.

Su doctor decidirá acerca del plan de tratamiento para su asma. Es muy importante que siga el plan, así mismo es importante usar su medicamento de la manera adecuada.



Fecha/Hora	Puntaje	Zona del Medidor de Flujo (Verde, amarilla o roja)	Síntomas (Silbido, presión en el pecho, etc.)	Medicamentos (De Alivio Rápido o Medicamentos de Diario)	Dosis



Part# 2060Rev1107



# El Uso Apropiado de Los Medicamentos continuación...

Para usar su inhalador de la manera adecuada, siga los pasos siguientes:

1. Use un espaciador. El espaciador es un tubo hueco que se adapta al inhalador, el cual ayuda a que la medicina llegue hasta sus pulmones, en lugar de quedarse en su lengua, garganta o en el aire.
2. Agite bien su inhalador antes de usarlo.
3. Párese o siéntese derecho/a.
4. Detenga el inhalador de 1 a 2 pulgadas de su boca, o ponga el espaciador dentro de su boca. Asegúrese no bloquear el espaciador con su lengua o con sus dientes.
5. Presione hacia abajo el inhalador para dejar salir solo una dosis del medicamento.
6. Inhale de 3 a 5 segundos
7. Detenga la respiración por 10 segundos.
8. Exhale.

9. Si usted necesita más de una dosis, repita los pasos. Espere un minuto entre cada dosis.

10. Finalmente, cuando haya terminado, enjuáguese la boca y haga gárgaras con agua.

No tenga miedo de preguntarle a su doctor cómo usar su inhalador. ¡Ellos estarán complacidos que usted pregunte! El asma no tiene cura. Pero con la ayuda de su doctor y un poco de esfuerzo de su parte, usted puede controlarla y tener una vida activa.



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  
i24 horas del día, 7 días de la semana - todos los días del año!

[www.molinahealthcare.com](http://www.molinahealthcare.com)

# Vacuna contra la influenza

Tener contacto con el virus de la influenza es mucho más serio en la gente que padece asma. Esto puede causarle una neumonía o enfermedades respiratorias. La vacuna contra la influenza es muy útil y segura. Toda la gente que padece de asma debería aplicarse la vacuna como parte de su cuidado rutinario. También es importante saber que la vacuna contra la influenza no puede causarle que usted tenga la influenza. Aquí le presentamos 5 hechos que le ayudarán a protegerse a usted y a su familia.

- Adultos sanos, pueden infectar a otros desde un día antes de que se desarrollen los síntomas, y hasta cinco días después de enfermarse.
- El lavarse frecuentemente las manos, le protegerá de los gérmenes.
- Tome suficiente agua.
- Descanse lo suficiente para mantener su cuerpo fuerte y con energía.
- Cúbrase su boca y nariz con un pañuelo, cada vez que tosa o estornude.



## Diario del Medidor de Flujo Máximo

Nombre del Doctor: \_\_\_\_\_ Número de Teléfono del Doctor: \_\_\_\_\_

Fecha/Hora	Puntaje	Zona del Medidor de Flujo (Verde, amarilla o roja)	Síntomas (Silbido, presión en el pecho, etc.)	Medicamentos (De Alivio Rápido o Medicamentos de Diario)	Dosis

Yo tengo:  Asma  COPD  Diabetes  Enfermedad del Corazón  Presión Alta  Otro

Mantener un diario, puede ayudarle a llevar un registro de como trabaja el tratamiento para usted o su niño (a). Esta información puede ayudarle al doctor a decidir si usted o su niño (a) necesitan usar otra medicina o cambiar la dosis.

