



En este número

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

	Página
Los Niños con Asma	1
Los Niños con Asma continuación ..	2
Cesar de Fumar.....	3
Diario del Medidor	3

Mensaje a los miembros

Si no desea que le envíen el boletín **breathe with ease**sm 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.

El Regreso a La Escuela de Los Niños con Asma

El regreso a la escuela puede ser muy emocionante para los niños. Nuevos salones de clase, nuevos maestros y nuevos amigos puede ser muy divertido. Pero también puede ser muy estresante. Cuando los niños tienen asma puede ser muy difícil el cambio de rutinas y el tener que pasar la mayoría del tiempo en la escuela. Entre más comprenda acerca del asma de su niño (a), más fácil será manejar los síntomas. Esto le puede ayudar a prevenir situaciones peligrosas. El asma no tiene que controlar ni la vida ni el futuro de su niño (a). Hay muchas cosas que usted puede hacer para prevenir episodios de asma.

Cuando usted piense en ir a las compras de los útiles escolares y de la ropa, no se olvide de las otras cosas que usted necesita para el asma de su niño (a). Planear con anticipación puede ayudarle a usted y a su hijo (a) a estar listos para el regreso a clases. Usted se sentirá mejor sabiendo que su niño (a), será capaz de jugar y aprender en la escuela sin muchos problemas.

Este plan deberá incluir una lista de todo lo que usa su niño (a) para los episodios de asma y lo que el toma diariamente para controlarla. El doctor tal vez le sugiera que su niño tenga medicamentos extras en la escuela.

Aquí están algunos consejos para ayudar a que su niño (a) se adapte 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 deberá indicar al personal de la escuela como tratar un ataque de asma. Deberá también de incluir una lista de las medicinas diarias que



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



El Regreso a La Escuela de Los Niños con Asma continuación...

su hijo (a) toma para controlarla. El doctor tal vez le sugerirá que su niño (a) tenga medicamentos extras en la escuela.

2. Mantenga los números de emergencia en la escuela. Asegúrese que la escuela tenga una lista de todos los factores desencadenantes del asma de su niño (a).

3. Esté alerta de los cambios de clima y de estación. Hágale saber a la escuela si algunos de estos cambios puedan afectar el asma de su niño (a) y provocarle un episodio.

4. Reúnase con el personal de la escuela, dentro de la primera semana de clases. Invite a la enfermera o maestro de educación física a que asistan a la junta que tendrá con la maestra del niño. De esta manera todos estarán en el mismo equipo teniendo conocimiento de las necesidades de su niño. Llévase consigo para la reunión una copia del Plan de Acción para el Asma.

5. Mantenga en la escuela un medidor de flujo máximo y un inhalador de rescate para su niño (a). Asegúrese que la fecha de caducidad esté vigente.

6. Si su niño (a) necesita un inhalador u otros tratamientos antes de la clase de educación física o de la clase de gimnasio, asegúrese que el maestro

(a) tenga conocimiento de la situación. También asegúrese que la medicina esté al alcance de la mano o que el personal de la escuela sepa donde está guardada.

7. Si su niño sale a un paseo de la escuela, asegúrese que la maestra (o) y otros adultos saben donde está la medicina de su hijo (a).

8. Hable con su niño (a) y asegúrese que el/ella entiende el Plan de Acción para el Asma. Para evitarse preocupaciones, indíquele a su niño (a) donde guarda sus medicinas la maestra (o).



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!

www.molinahealthcare.com

Cesar de Fumar

El fumar es la causa preventiva más grande de enfermedades y de muerte temprana. No importa que edad tenga usted o cuánto tiempo haya fumado, lo importante es que deje de hacerlo. Dejar de fumar reduce sus riesgos de cáncer pulmonar, embolias y enfermedades pulmonares. Cheque el dato de algunos beneficios a corto y largo plazo que le traen el dejar de fumar.

- **Después de 20 minutos** – la presión sanguínea baja.
- **Después de 24 horas** – el porcentaje de un ataque al corazón es menos.
- **Después de 1 año** – un riesgo excesivo de enfermedades del corazón ha disminuido
- **Después de 5 a 15 años** – el riesgo de una embolia se ha reducido.

Existen muchas maneras para dejar de fumar. Tal vez tenga que tratar varias maneras antes de tener éxito. No se desanime. Lo más importante es que usted pare de fumar. Tenga en mente,

que nunca es demasiado tarde – especialmente si usted vive con una enfermedad crónica.

CONSEJOS PARA AYUDARLE A DEJAR DE FUMAR:

- 1.** Admita el problema con usted mismo y con los que lo rodean.
- 2.** Mantenga un récord de cuándo y porqué fuma.
- 3.** Fije una fecha para dejar de fumar.
- 4.** Limite el tiempo que pasa con la gente que fuma.
- 5.** Escriba una lista con sus razones para dejar de fumar. Mantenga esa lista con usted. Asegúrese de repasar esas razones cuando sienta la urgencia de fumar.
- 6.** Hable con su doctor acerca de opciones de tratamientos.
- 7.** Llame al Departamento de Educación de la Salud al 1-800-526-8196, Ext. 127532 y pregunte como Molina Healthcare puede ayudarle a dejar de fumar.



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.

