



100 W Big Beaver Road, Suite 600
Troy, MI 48084



www.molinahealthcare.com

Para más información acerca de nuestros programas de administración de la salud, llame a Servicios a Miembros de Molina Healthcare al 1-888-898-7969.

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!

Part # 1344Rev0906

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

COPD | NEWS

Chronic Obstructive Pulmonary Disease

Molina Healthcare



En este número

Una publicación para los miembros de Molina Healthcare • Otoño de 2006

Página

Obteniendo La Ayuda Que Necesita.....1

Deje De Fumar.....2

Viviendo con COPD.....3

Mensajes a los miembros

Si no desea que le envíen el boletín **COPD** (Enfermedad pulmonar obstructiva crónica por sus siglas en Inglés) a su domicilio, simplemente avísenos. Llame a **Molina Health Education** (Educación sobre la salud de Molina), al 1 (888) 898-7969.

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

El cigarro y la COPD no son compatibles

¿Quiere dejar de fumar? Llame al Programa "I Can Quit" para dejar de fumar al 1-800-480-7848 para hablar con un consejero.

Obteniendo la ayuda que necesita



Sepa cuando llamar al doctor. Es hora de llamar al doctor cuando tenga cualquiera de los síntomas siguientes:

- Falta de aliento o silbido que empeora rápidamente
- Está tosiendo más profundo o más seguido
- Más moco o cambio en el color del moco que tose
- Tos con sangre
- Más hinchazón en sus piernas o estómago
- Señales de infección (tal como fiebre alta o mayor cansancio)
- Desarrolla síntomas similares a la gripa
- Nota que su medicina no está funcionando de forma usual

NO ESPERE QUE SUS SÍNTOMAS EMPEOREN. LLAME A SU DOCTOR INMEDIATAMENTE Y PIDA AYUDA.



Deje De Fumar

Si no ha dejado de fumar, ¡hágalo hoy! Es lo mejor que puede hacer para vivir bien con EPOC (COPD por sus siglas en Inglés). 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 y quiere inscribirse o tiene preguntas acerca del programa para dejar de fumar, por favor llame a:

• **Molina Healthcare of Michigan**
“I can Quit” Smoking Cessation Program
1-800-480-7848

Molina Healthcare quiere que usted deje de fumar por el bien de su salud y el de su familia.



Viviendo con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) (COPD por sus siglas en Inglés).



La falta de aliento es una de las principales señales de la EPOC. El trabajar de cerca con su doctor para controlar la EPOC le podría retrasar el daño a sus pulmones. Enseguida hay algunas cosas que puede hacer para controlar la EPOC:

- Si fuma, lo más importante que puede hacer para ayudar a sus pulmones es dejar de fumar. Nunca es demasiado tarde para dejarlo. Dejar de fumar puede ayudar a retrasar la enfermedad antes de que empeore. Puede ayudarlo a mejorar su calidad de vida.
- Trate de mantener limpio el aire de su casa. Enseguida hay algunos consejos que le pudieran ayudar:
 - Mantenga humos y olores fuertes fuera de su casa
 - Permanezca fuera de su casa si hay pintura fresca
 - Cocine cerca de una puerta abierta o ventana
 - Mantenga las ventanas cerradas y permanezca dentro de su casa cuando hay mucha contaminación o polvo afuera
- Tome su medicina como se lo indicó el doctor. Asegúrese de resurtir su medicamento antes de que se le termine. El no tomar su medicina le puede causar que sus síntomas empeoren. Esto puede llevar a una crisis médica.
- Visite a su doctor por lo menos dos veces al año, aunque se sienta bien. Siempre lleve consigo una lista de todas sus medicinas cuando tenga consulta con su doctor.
- Coma alimentos saludables. Coma mucha fruta y verdura. Tome bastantes líquidos. Es muy importante comer alimentos saludables ya que la comida le dará la energía que necesita para realizar sus actividades diarias.
- Trate de mantenerse activo.
- Hable con su doctor acerca de recibir una vacuna contra la gripe y neumonía.
- Tenga su plan de acción a la mano y listo para usar en los días en que los síntomas empeoren.

Controlar su EPOC le podría ayudar a reducir los síntomas y mejorar su calidad de vida.

RECURSOS PARA EPOC (COPD POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

National Heart, Lung, and Blood Institute
P.O. Box 30105 Bethesda, MD 20824-0105
Teléfono: (301) 592-8573
Web: www.nhlbi.nih.gov

American Lung Association
Teléfono: (800) LUNG-USA
Web: www.lungusa.org

Centers for Disease Control and Prevention Health Topic: COPD
Teléfono: (800) 311-3435
Web: www.cdc.gov