



**En este número**

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

	Página
Relajación para la Respiración...	1
Respiración continuación.....	2
Vacuna contra la influenza .....	2
Cesar de Fumar .....	3
Mis Medicinas .....	3

## Relajación para la Respiración

**Message to Members**

Usted está recibiendo ésta información como parte del programa de EPOC. Si usted no desea recibir éste boletín informativo ni tomar parte en el programa de EPOC, por favor llámenos 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.

**La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica EPOC**, o COPD por sus siglas en inglés, es una enfermedad en la cual se bloquean las vías respiratorias en sus pulmones. Esto hace muy difícil que el aire entre y salga de sus pulmones. La EPOC incluye enfisema y bronquitis crónica. El fumar es la causa más común de la EPOC.

No existe una cura para la EPOC, pero si usted la padece, hay muchas cosas que usted puede hacer para sentirse mejor. Una de las cosas que usted puede hacer es aprender a controlar la respiración. Relajando la mente y cuerpo al mismo tiempo que usa estos ejercicios, puede ayudarle a reducir ataques de pánico, ansiedad y tensión. Usted no necesita ningún equipo sofisticado, y los ejercicios pueden realizarse en su propio hogar.

**La EPOC/COPD Internacional, ofrece los siguientes ejercicios de relajación:**

- Acuéstese boca arriba en una superficie cómoda y ponga almohadas bajo su cabeza y rodillas.
- Relájese.
- Tome un lento y profundo respiro por la nariz. Manténgalo por algunos segundos. Ponga sus labios como si fuera a silbar o a besar y exhale muy lentamente.
- Tome otro lento y profundo respiro por la nariz. Contenga la respiración y estire los dedos de los pies en dirección a su cabeza, apretando los músculos de sus piernas (no más de tres segundos). Sienta la tensión. Ponga sus labios como si fuera a silbar o a besar y exhale muy lentamente mientras relaja las piernas.
- Tome otro respiro lento y profundo por la nariz. Esta vez, mientras contiene la respiración, apriete los músculos de sus brazos. Ponga sus labios como si fuera a silbar o a besar y exhale muy lentamente mientras relaja los brazos.
- Tome otro respiro por su nariz. Contenga la respiración y levante la cabeza apretando los músculos del cuello. Sienta la tensión. Nuevamente ponga sus labios como si fuera a silbar o a besar y exhale muy lentamente dejando descansar la cabeza sobre la almohada.

**El cigarro y la EPOC 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.



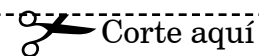
Corte aquí

**Medicinas Recetadas Por su Doctor**

Fecha del Día que Empezó	Nombre de la Medicina	Dosis (unidades, inhalaciones, gotas)	¿Cuándo la toma? ¿Cuántas veces por día? ¿Por la mañana y por la noche?	Razón (¿Por qué la toma?)	Comentarios

**Condiciones Médicas:** Asma Enfermedad del corazón Diabetes Presión Arterial Alta Otro

**Medicamentos o Alimentos que le Causen Alergias:** \_\_\_\_\_



Corte aquí

# Relajación para la Respiración continuación...

- Quédese sin moverse, gozando el sentirse relajado/a. Repita esta técnica durante el día.

Otro método que puede practicar, es el llamado respiración diafragmática. Esto significa que en lugar de usar los músculos de la caja torácica para inhalar y exhalar, usted usará su diafragma. El diafragma es una capa de músculos que se encuentran entre su pecho y la cavidad abdominal.

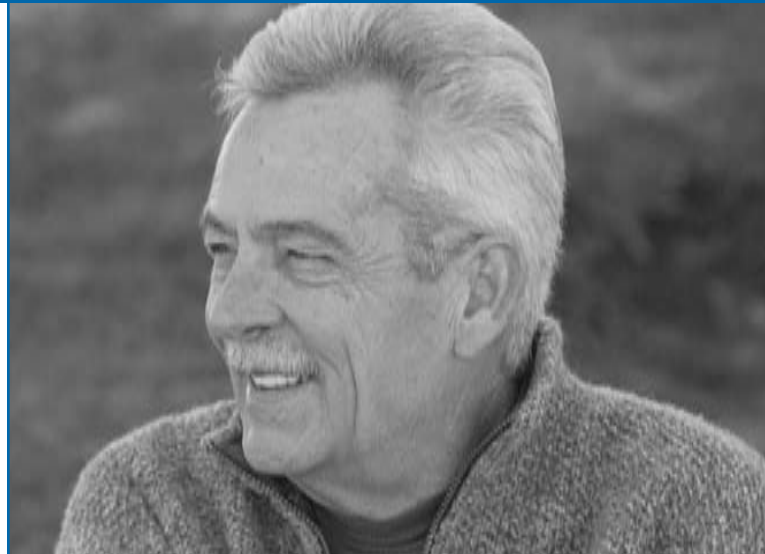
## Intente este ejercicio, mientras se encuentra recostado/a o parado/a:

- Ponga una mano sobre su abdomen e inhale. Usted verá como su mano se levanta.
- Ponga sus labios en posición y exhale. Usted deberá ver su mano bajar.
- Repita.

Padecer de EPOC puede ser estresante. Usando estas técnicas de respiración, mientras se enfoca en pensamientos placenteros o mientras escucha música suave, puede aliviarle algo de estrés y dejarle con una sensación de bienestar.

# Vacuna contra la influenza

**LA INFLUENZA O GRIPE**, puede causar serios problemas para la gente que padece EPOC. La gente con EPOC son más susceptibles a contraer la influenza. Los síntomas de la influenza serán mucho peor y tomarán más tiempo recuperarse que la gente que no padece EPOC. Si usted tiene EPOC deberá de ponerse la vacuna contra la influenza una vez por año. Esta es la mejor protección en contra de la influenza. La temporada de la influenza generalmente dura del mes de octubre al mes de mayo. Para protegerse usted mismo, debería obtener la vacuna contra la influenza empezando la temporada.



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

# Cesar de Fumar

**La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, EPOC**, o COPD por sus siglas en inglés, es una enfermedad en la cual se afectan las vías respiratorias en sus pulmones. EPOC incluye enfisema y bronquitis crónica.

Si usted padece de EPOC y es un fumador, es muy importante que pare de fumar. La mayoría de las muertes en gente que padece de EPOC son causadas por el cigarrillo. El fumar causa que las células en los pulmones produzcan más mucosidad. La mucosidad excesiva tapa las vías respiratorias. El fumar también causa que las vías respiratorias se irriten y se inflamen. Cuando usted fuma, se destruyen los diminutos sacos de aire que están dentro de sus pulmones. Esto significa que menos oxígeno pasará a su cuerpo.

**La Asociación Americana de Los Pulmones, ofrece estos consejos para la gente que fuma y que ha decidido dejar de hacerlo:**

- No trate de dejarlo cuando usted está bajo mucho estrés o alrededor de los días festivos.
- Asegúrese de hacer ejercicio diario.
- Duerma suficiente, coma una dieta balanceada y tome mucha agua.
- Pídale ayuda a familiares y amigos. Tener a alguien que tome caminatas con usted, o simplemente que lo escuche, puede darle el empujón necesario.

No hay cura para la EPOC, pero hay cosas que usted puede hacer para retardar el daño. El dejar de fumar puede ser muy difícil, pero es una de las mejores cosas que usted puede hacer por su salud. Asegúrese de hablar con su doctor para recibir ayuda y apoyo extras.



Corte aquí

## Mi Lista de Medicinas:

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

## Mi Doctor es:

Teléfono: \_\_\_\_\_

## Mi Farmacia:

Teléfono: \_\_\_\_\_

## Mis Medicinas



Generalmente es muy útil mantener una lista de sus medicamentos. Esperamos que esta tarjeta le sea de utilidad y la pueda cargar en su cartera.

Llene la tarjeta con la información de todos los medicamentos que está tomando. Si cambian sus medicamentos, revise que su tarjeta esté actualizada

## Medicamentos Sin Receta

Marque si está usando cualquiera de éstos medicamentos:

- Alivio para alergias
- Antiácidos
- Aspirina/Otra medicina para el dolor
- Medicina para la tos y gripas
- Pastillas para adelgazar
- Laxantes
- Vitaminas/Minerales
- Hierbas (por favor enlístelas por nombre) \_\_\_\_\_
- Pastillas para dormir
- Otras (por favor enlístelas por nombre) \_\_\_\_\_



**MOLINA**  
HEALTHCARE

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



Corte aquí