



Un año escolar saludable

El regreso a la escuela puede ser muy emocionante para los niños. Un nuevo salón de clases, nuevos maestros y nuevos amigos puede ser muy divertido. Mientras las temporadas cambian, usted puede ayudar a que sus niños continúen gozando el año escolar estando saludables. Entre más comprenda el asma de su niño/a y comparta esa información con el personal de la escuela, más fácil será manejar los síntomas de su niño/a. Esto le puede ayudar a prevenir ataques de asma severos y mantener a su niño/a saludable. El asma no tiene el control del futuro y de la vida de su niño/a. Hay muchas cosas que usted puede hacer diariamente para prevenir los ataques de asma.

Aquí le presentamos algunos consejos que le ayudarán a mantener saludable a sus hijos durante todo el año escolar:

- 1. Tenga un Plan de Acción para el Asma.** Pregúntele a su proveedor de salud por un plan de acción para el asma por escrito para dárselo a la escuela. Este plan debe de explicar al personal de la escuela cómo tratar un ataque de asma. También debe de incluir los medicamentos que su hijo/a toma diariamente para controlar el asma. El proveedor de salud puede que sugiera que tenga medicamentos extras en la escuela.
- 2. Mantenga los números de teléfono de emergencia en la escuela.** Asegúrese que la escuela tenga la lista de los factores que pueden desencadenar el asma de su niño/a.
- 3. Esté pendiente de los cambios de temperatura y de los cambios de estación.** Infórmele a la escuela si cualquiera de estos cambios puede afectar el asma de su niño/a y causarle un ataque.
- 4. Reúnase con el personal de la escuela.** Invite a la enfermera/o de la escuela o al maestro/a de educación física a la junta que tendrá con la maestra del niño/a. De esa manera todos se enteran de las necesidades de su niño/a. Lleve con usted a la junta el Plan de Acción para el Asma.
- 5. Mantenga un medidor de flujo máximo y un inhalador de rescate en la escuela.** Asegúrese que el inhalador no esté con fecha vencida.
- 6. Si su niño/a necesita un inhalador o cualquier otro tratamiento antes de educación física (P.E. por sus siglas en inglés) o de la clase de gimnasia, hágaselo saber a los maestros.** Asegúrese que los medicamentos los tengan a la mano y que el personal de la escuela sepa dónde están.
- 7. Si su niño/a va a salir a un paseo de la escuela, asegúrese que sus maestros y otros adultos sepan dónde están los medicamentos de su niño/a.**
- 8. Hable con su niño/a y asegúrese que entienda perfectamente el Plan de Acción para el Asma.** Para reducir preocupación, enséñele a su hijo/a dónde guarda la/el maestra/o los medicamentos.

Es muy importante el estar en comunicación con la escuela de su niño/a. El planear puede ayudarle a su niño/a a que sea más placentera la experiencia en la escuela.

En esta edición

| | |
|---|-------|
| Año Escolar Saludable | pág 1 |
| Coma Saludable, Respire Mejor | pág 2 |
| Llevar un Registro de sus Medicamentos | pág 3 |
| Combata el Virus de La Gripe | pág 4 |
| Obteniendo la Ayuda que Necesita para su EPOC | pág 5 |
| Pare de Fumar para Siempre | pág 5 |
| Línea de Consejos de Enfermeras | pág 6 |

¿Necesita ayuda para dejar de fumar?

Si usted necesita ayuda para dejar de fumar, llame a la línea gratuita "I Can Quit" (Puedo Dejarlo) al 1-800-480-7848 para recibir ayuda individual.

Usted está recibiendo este boletín informativo como parte del programa para el Manejo de Enfermedades. Si no desea que le envíen el boletín o participar en ningún programa del Manejo de Enfermedades, por favor avísenos. Llame al 1-866-449-6828, ext. 150825.

Todos los materiales en este boletín son para información solamente. No reemplazan el consejo de su proveedor.

Coma saludable, respire mejor

Para la gente con enfermedades pulmonares como enfisema o la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (COPD por sus siglas en inglés), es muy importante que coman una dieta saludable y balanceada. El comer saludable puede ayudar a pelear infecciones y prevenir enfermedades.

Gente con enfermedades pulmonares usa mucha energía para poder respirar. Algunos pueden usar hasta diez veces más de calorías con solo tratar de respirar que una persona saludable. La nutrición apropiada ayuda a mantener las funciones del sistema respiratorio y ayuda con la respiración.

Consejos para una nutrición saludable:

- **Tome suficientes líquidos.** Esto ayuda a mantener limpias de mucosidad las vías respiratorias. Si usted tiene problemas cardíacos, hable con su proveedor de salud acerca de las recomendaciones de la cantidad de fluidos que usted debe tomar.
- **Controle el consume de sal.** La sal retiene líquidos. Esto le puede ocasionar hinchazón y hacerle difícil la respiración.
- **Limite la cafeína.** La cafeína interfiere con algunos medicamentos. Lo puede poner nervioso/a.
- **Coma alimentos variados.** Esto le ayudará a obtener los nutrientes necesarios. asegúrese de incluir, frutas, vegetales, granos enteros, proteínas y productos lácteos.
- **Evite comer de más y el ingerir alimentos que le puedan causar gases e inflamación.** Estos alimentos pueden incluir comidas fritas y grasosas, manzanas, frijoles, brócoli, y pollo (col).
- **Come de cuatro a cinco pequeñas comidas sanas por día.** Comidas grandes lo pueden llenar de más. Esto le puede hacer más difícil el respirar.
- **Coma sus alimentos más fuertes temprano en el día.** Esto le dará más energía durante todo el día.
- **Escoja alimentos saludables que sean fáciles de preparar.** Prepare alimentos extras y congélelos.
- **Si usa oxígeno, úselo durante las comidas.** Su cuerpo necesita energía para comer y digerir los alimentos.

El comer una dieta saludable puede ayudarle a respirar mejor y sentirse mejor. Hable con su doctor acerca de dietas especiales que fueran necesarias.



El llevar un registro de sus medicamentos puede ayudarle a mantenerse saludable

Si usted toma medicamentos todos los días, es fácil olvidarse un día de tomarlas. “¿Me las tome ésta mañana o fue ayer?” Es fácil confundirse. Algunos medicamentos se toman a diferentes horas que otros. Algunos deben de tomarse con medicamentos y otros con el estómago vacío. Algunos hasta requieren que usted se haga una prueba antes de tomarlas. Es muy importante el tomarse sus medicamentos correctamente.

Molina Healthcare quiere ayudarle a que se tome sus medicamentos como se los prescribió su proveedor de salud. Considere por favor hacer una lista de verificación la cual le ayudará con los medicamentos.

Haciendo su lista de registro para los medicamentos

El hacer una lista de verificación de medicamentos es fácil y solo toma unos minutos. Simplemente escriba cada medicamento que usted toma junto a la hora del día que debe de tomárselo. Escriba si tiene instrucciones especiales. Incluya también cualquier auto-examen que debe de hacerse para ese medicamento (por ejemplo, examen de azúcar en la sangre para la insulina). Cada semana haga una lista nueva o sáquele copias a la original. Asegúrese de llevar sus listas con usted a la siguiente cita con su médico junto con las botellas de medicamentos.

Aquí le presentamos un ejemplo de una lista de verificación (enseña solo dos días a la semana):

Semana del: 20 de noviembre

| Medicamentos | Instrucciones | Domingo | Lunes |
|---------------------------------|---|--|--|
| Metformin tableta de 500 mg | Tomar una tableta dos veces al día con alimentos | <input checked="" type="checkbox"/> 8am <input checked="" type="checkbox"/> 5pm | <input checked="" type="checkbox"/> 8am 5pm |
| Sinvastatin tableta de 40 mg | Tomar una tableta cada noche antes de acostarse | 9 pm | 9 pm |

Como usar la lista de registro de medicamentos

Cada vez que empiece una nueva lista (semanal como en el ejemplo de arriba), escriba la fecha arriba. Vaya marcando ‘palomita’ (✓) al tomarse el medicamento. Si se retrasó al tomarse la medicina, escriba la hora en la que se la tomó. De esa manera usted siempre sabrá si realmente se la tomó. Esta información le ayudará a su doctor a saber si sus medicamentos están trabajando como debieran.

¡Molina Healthcare está aquí para ayudarle! Tenemos recursos adicionales para ayudarle:

- Para preguntas de salud, llame a la Línea de Consejos de Enfermeras 1-866-648-3537 (TTY: 1-866-833-4703) 24 horas al día 7 días a la semana.
- Para más información en diferentes temas de salud, visite nuestro sitio web: www.MolinaHealthcare.com

¿Está preparado para el virus de la gripe?

Si usted tiene una condición crónica como el asma o la EPOC, usted está en alto riesgo de que padezca complicaciones de la gripe.

Aquí le presentamos pasos simples que usted puede tomar para reducir el riesgo de obtener la gripe:

- Póngase la vacuna contra la gripe.
- No se toque la cara.
- Lávese las manos seguido.
- Evite a otras personas que estén enfermas.

Si ya se enfermó de la gripe, aquí están algunos de los síntomas que probablemente tenga:

- Fiebre alta de 100-104°F y escalofríos
- Fatiga y debilidad
- Dolor de cabeza, molestias y dolores
- Malestar del pecho, tos y estornudos

Tome acción inmediata para evitar las complicaciones. La mejor cosa que usted puede hacer si le da la gripe, es quedarse en casa y descansar suficiente.

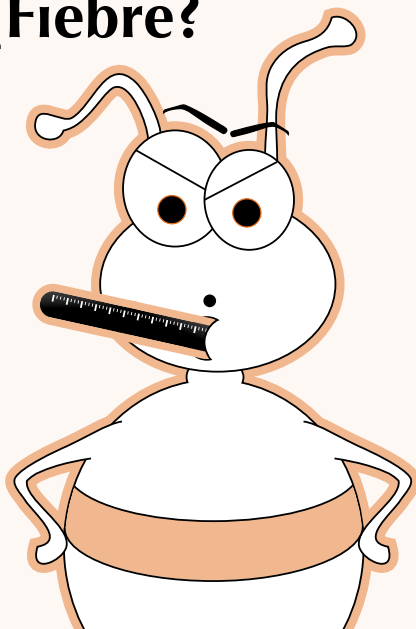
Abalo le presentamos algunas opciones para tratar los síntomas de la gripe:

- Los medicamentos que se compran sin receta pueden ayudarle a reducir la fiebre, los dolores, las molestias, nariz congestionada y estornudos;
- Hable con su farmacéutico o su proveedor de salud acerca de cuál medicamento es mejor para usted;
- Descanse lo suficiente;
- Tome bastantes líquidos.

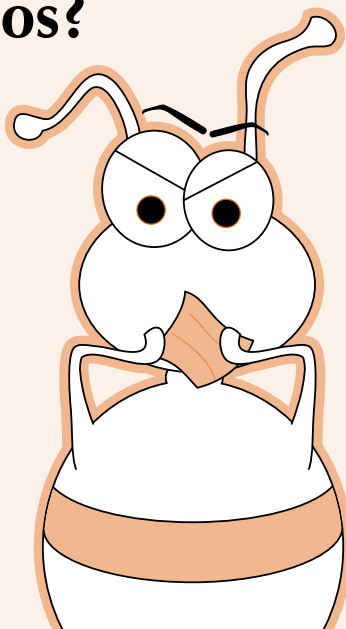
Recuerde la gripe es un virus. Lo cual significa que los antibióticos no la curan. Para más información acerca de la gripe, usted puede llamar a;

- Su Proveedor de Salud durante horas hábiles;
- Línea de Consejos de Enfermeras al 1-866-648-3537 (TTY 1-866-833-4703) 24 horas al día 7 días a la semana; o
- Visitar nuestro sitio web: www.MolinaHealthcare.com

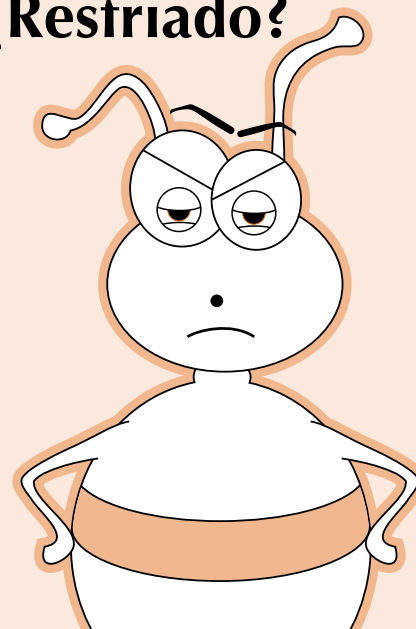
¿Fiebre?



¿Tos?



¿Resfriado?



Sepa cuándo obtener la ayuda que usted necesita para la EPOC

El padecer EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica o COPD por sus siglas en inglés) significa que usted padece bronquitis, enfisema o un poco de las dos. La gente con EPOC tiene problemas para respirar. Es importante saber cuándo sus síntomas se ponen peor de lo normal. También es importante saber cuándo llamar a su proveedor de salud.

Llame a su proveedor de salud si usted presenta los siguientes síntomas:

- Falta de aliento más frecuente o silbido en el pecho que rápidamente se va poniendo peor;
- Está tosiendo más profundamente y con más frecuencia;
- Más mucosidad (esputo) o cambio de color en el moco cuando tose;

- Toser con sangre;
- Aumenta la inflamación de sus piernas o de su estómago;
- Desarrollar síntomas de infección (como fiebre alta o sentirse muy mal);
- Desarrollar síntomas parecidos a los de la gripe;
- Notar que los medicamentos no están trabajando tan bien como siempre.

No espere a que sus síntomas se pongan peor. Llame a su doctor de inmediato para pedir ayuda. También puede llamar a la Línea de Consejos de Enfermeras al 1-866-648-3537 (TTY 1-866-833-4703). Nuestras enfermeras están disponibles para recibir su llamada las 24 horas al día 7 días a la semana.



Déjelo para siempre

Si usted no ha dejado de fumar, ¡hágalo ahora mismo! Nunca es demasiado tarde para mejorar su calidad de vida y retrasar el progreso de su enfermedad pulmonar. Es lo mejor que usted puede hacer para vivir bien con Asma o EPOC. Dejar el cigarro puede ser la cosa más difícil que usted tenga que hacer, pero también la cosa más gratificante que jamás haya hecho.

La nicotina es muy adictiva y la gente generalmente trata de dejarlo de dos a tres veces antes de lograrlo. Estudios han enseñado que cada vez que lo intenta se va fortaleciendo y aprendiendo lo que toma para dejarlo para siempre. Molina Healthcare ofrece programas que lo pueden ayudar a dejarlo para siempre. No hay ningún costo para los miembros de Molina Healthcare.

Si quiere más información acerca del programa para dejar de fumar, por favor comuníquese al 1-800-480-7848.



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



QI-553/Rev8/16/11

8192DM1011



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!

Español: 1-866-648-3537

Inglés: 1-888-275-8750

¡ABIERTO 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento de audición favor de llamar al:

TTY (Español): 1-866-833-4703

TTY (Inglés): 1-866-735-2929

o marque 711