



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 # 2057Rev0407

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 • Primavera del 2007

Página

Manteniéndose Saludable.....1

Manteniéndose Saludable
Continuación.....2

EPOC y Nutrición.....3

Mensajes a los miembros

Si no desea que le envíen el boletín Enfermedad Pulmonar Obstrucciona Crónica (EPOC) (COPD 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.

Manteniéndose Saludable Con Una Condición Crónica

Cada persona debe ver a su doctor regularmente para asegurarse que están en buen estado de salud. Esto es todavía más importante para la gente con condiciones crónicas. Una condición crónica es una enfermedad que dura por un largo período de tiempo. Aunque usted no se sienta enfermo/a, usted debe visitar a su médico. El doctor puede asegurarse de que su condición esté atendida correctamente. Esto puede ayudarle a reducir el riesgo de otros problemas de salud.

ASPECTOS QUE USTED DEBE DE TENER EN MENTE:

VISITE A SU DOCTOR. Vea a su doctor cuando menos una vez por año. Dependiendo de su condición, usted tal vez tenga que visitar a su doctor más veces durante el año. Asegúrese de platicar con el doctor acerca de cualquier preocupación que usted tenga.

CONOZCA SUS NÚMEROS. Su doctor le supervisará su peso, presión sanguínea y colesterol, también el A1c (si usted tiene diabetes). Diabetes es una enfermedad donde el cuerpo no produce o no usa insulina adecuadamente. Conozca cuales son sus números y donde deben de estar:

Presión Sanguínea:	Normal: 120/80 Alta: 140/90 o más alta
Colesterol:	Normal: Menos de 200 Alto: Más de 200
Al c:	7 % o menos

Trabaje en conjunto con su doctor para mantener sus números bajo control.

Continúa en la siguiente pág...



Manteniéndose Saludable Con Una Condición Crónica continuación...

TOME SUS MEDICAMENTOS. Tome sus medicinas como el doctor se lo prescribió. Hágale saber a su doctor si su medicina le hace sentirse enfermo/a o presenta otros efectos secundarios. Hable con su doctor antes de suspender cualquiera de las medicinas. Juntos, usted y su doctor, pueden encontrar la mejor manera para tratar su condición.

ASEGÚRESE QUE SUS VACUNAS ESTÉN ACTUALIZADAS. ¡Los adultos también necesitan vacunas! Éstas ayudan a proteger su cuerpo de enfermedades mortales. Pregúntele a su doctor cuales vacunas necesita usted.

ADOpte UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE. Incluya diario en su dieta frutas frescas y vegetales. Trate de comer alimentos de grano completo. No fume y limite las bebidas que contengan alcohol. Ejercítese diario. Hable con su doctor antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

¿Ha visitado a su doctor últimamente? ¡Haga una cita hoy mismo! Mantenga su cuerpo saludable. Mantenga su condición crónica bajo control.



Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) y Nutrición

Para gente con enfermedades pulmonares, como el enfisema o la EPOC, la dieta y la nutrición son muy importantes. Una dieta saludable puede ayudarle a pelear con las infecciones y a prevenir enfermedades.

La gente que sufre de enfermedades pulmonares, tiene que usar demasiada energía para respirar. Algunas personas usan hasta diez veces más de calorías que una persona sana al solo tratar de respirar. Una nutrición apropiada ayuda a mantener el funcionamiento del sistema respiratorio y ayuda con la respiración.

CONSEJOS PARA LA DIETA:

- Tome suficientes fluidos. Cheque con su doctor si usted padece del corazón.
- Limite el consumo de sal. La sal le retiene los fluidos en el cuerpo. Esto puede causar hinchazón y hacer más difícil la respiración.
- Limite sus bebidas con cafeína. La cafeína interfiere con algunos medicamentos. Lo puede poner nervioso/a.
- Evite alimentos que pueden causarle gas e inflamación. Estos alimentos pueden incluir: manzanas, frijoles secos, brócoli, y repollo.
- Coma de 4 a 5 comidas pequeñas y saludables. Comer demasiado lo hace sentirse muy lleno. Esto le puede causar dificultad para respirar.
- Coma temprano en el día su platillo grande. Puede que tenga más energía durante todo el día.
- Escoja alimentos que sean fáciles de preparar. Prepare comida extra y congélela.
- Si usted usa oxígeno, úselo mientras come sus alimentos. Su cuerpo necesita energía para comer y digerir los alimentos.

Comer una dieta saludable, le puede ayudar a respirar mejor y sentirse mejor. Hable con su doctor acerca de dietas para necesidades especiales.

