



En este número

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

	Página
Prueba de Espirometría	1
Cesar de Fumar.....	2
Medicinas y Tratamientos	3
Mis Medicinas	3

Prueba de Espirometría

Mensajes a los miembros

Si no desea que le envíen el boletín Enfermedad Pulmonar Obstructiva 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 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.

PADECER EPOC -Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica- (COPD por sus siglas en inglés) significa que usted tiene bronquitis crónica o enfisema, o un poquito de las dos. La gente con EPOC tiene problemas para respirar. Una Prueba de Espirometría mide la respiración. Frecuentemente se puede realizar en la misma oficina del doctor. Esta prueba le informa al doctor como están trabajando sus pulmones y le facilita decidir cuál es la mejor manera de ayudarlo.

El examen de espirometría es muy corto. Nos muestra dos importantes gráficas. Una muestra la cantidad de aire al inhalar o al exhalar. La segunda la cantidad total de aire que inhala y exhala.

Esto es lo que pasa durante la prueba. Usted tendrá que respirar muy hondamente y sacar el aire tan fuerte como pueda, y por el tiempo que usted pueda. Tal vez su doctor le de una pinza suave para la nariz para que usted respire solo por la boca. Usted puede que tome un segundo respiro otra vez. Esto es para ver si algo está bloqueando su respiración. Se repite la prueba tres veces para asegurarse que está correcta.

La espirometría también es utilizada para revisar a la gente que padece asma. Mide que tan bien sus pulmones trabajan después de hacer ejercicio, o de respirar aire frío o aire seco.

Su doctor puede hacer esta prueba para ver que tan bien está trabajando su medicamento. Usted tendrá que hacer la prueba antes de tomarse su medicina, y después de tomarse el medicamento vuelve a realizar la prueba. Así el doctor podrá apreciar que tan bien trabaja su medicamento.

No todas las espirometrías lucen igual, no todas son exactamente iguales. Pero todas miden las mismas cosas, y todas le ayudan a su doctor a tomar la mejor decisión para su tratamiento.



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

Part# 2057Rev0807

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.

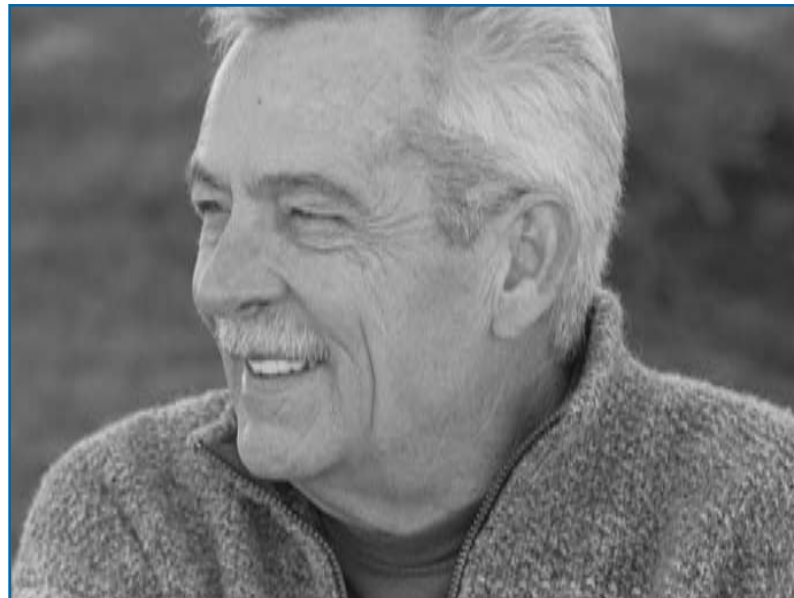
- **Después de 20 minutos** – la presión sanguínea baja.
- **Después de 24 horas** – el porcentaje de un ataque al corazón es menos.
- **Después de 1 año** – un riesgo excesivo de enfermedades del corazón ha disminuido
- **Después de 5 a 15 años** – el riesgo de una embolia se ha reducido.

Existen muchas maneras para dejar de fumar. Tal vez usted 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 programa “I can Quit” al 1-800-480-7848 y pregunte como Molina Healthcare puede ayudarle a dejar de fumar.



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
i24 horas del día, 7 días de la semana - todos los días del año!

www.molinahealthcare.com

Medicinas y Tratamientos

Las medicinas para la EPOC (COPD por sus siglas en inglés) reducen la falta de respiración, controlan la tos y el silbido de pecho y pueden reducir o hasta prevenir un episodio. La mayoría de la gente con EPOC encuentra que las medicinas les ayudan a respirar mejor.

Hay dos tipos de medicina que pueden ayudarle a abrir los pulmones.

LAS MEDICINAS DE ACCIÓN RÁPIDA TRABAJAN DE INMEDIATO. Usted toma este tipo de medicamento cuando siente que le falta la respiración. Esto puede pasar cuando está muy activo y respira muy rápido. El aire frío también puede dejarle sin aire. Usted tal vez tenga que tomar esta medicina con un inhalador. El nebulizador se utiliza también para tomar los medicamentos. Usted no tiene que tomar estos medicamentos diario Si usted los está utilizando diariamente, pídale a su doctor ayuda.

LOS MEDICAMENTOS DE ACCIÓN-PROLONGADA TRABAJAN TODO EL DÍA. Ayudan a reducir la opresión de las vías respiratorias. Estos medicamentos

se pueden inhalar, o tomar en píldora, o jarabes. Este tipo de medicamentos duran hasta 12 horas. Su doctor puede que le prescriba esteroides para ayudarle a respirar. Pero no use este tipo de medicamento cuando le falte la respiración. En este caso en cuando necesita los de acción-rápida.

En cada visita que le haga al doctor hable de sus medicamentos.

- Pregúntele a su doctor o enfermera que le escriba los nombres de cada medicamento, cuánto debe de tomar y cada cuándo debe de tomarlos.
- Cada vez que le toque revisión, traiga una lista con usted de los medicamentos que utiliza.
- Infórmele al doctor como se siente con las medicinas.
- Si su doctor le indica que inhale las medicinas, usted tendrá que aprender a usar un inhalador.

Asegúrese de tomar los medicamentos como se los prescribieron. Cambiar el tamaño o la dosis o saltarse dosis puede ser peligroso Hable con su doctor si usted presenta reacciones secundarias nuevas.



Mi Lista de Medicinas:

Nombre _____
Fecha _____

Mi Doctor es:

Teléfono: _____

Mi Farmacia:

Teléfono: _____

Mis Medicinas



www.molinahealthcare.com



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) _____

