



P.O. Box 3887  
Albuquerque, NM 87190-3887



Part# 2064Rev0407

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

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**

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

breathe with ease  
**breathe with ease<sup>sm</sup>**  
breathe with ease<sup>sm</sup> Molina Healthcare



En este número Una publicación para los miembros de Molina Healthcare • Primavera del 2007

**Página**

Manteniéndose Saludable.....1

Manteniéndose Saludable Continuación.....2

Controle su Asma.....3

# 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.**



# Controle su Asma Conociendo los Factores Desencadenantes del Asma

**T**al vez usted no sepa siempre cuando le va a dar un ataque de asma, pero existen algunas cosas que usted puede evitar para prevenir un episodio. Un ataque puede causarle síntomas de asma, como lo son:

- Opresión en el Pecho
- Falta de Respiración
- Silbido en el pecho
- Tos

Existen muchos factores a su alrededor que pueden ser “Desencadenantes” de síntomas del asma, los cuales pueden causarle un ataque. Factores desencadenantes, pueden ser simplemente cosas dentro o fuera de su hogar. Artículos que tengan polvo, mascotas, o el clima. Conociendo cuáles son los factores que desencadenan los síntomas del asma, podrá ayudarle para poder controlarla.

## ¿Usted Sabe Cuáles Son Sus Factores Desencadenantes?

Cada persona tiene sus propios factores que le afectan, por eso es importante que conozca los suyos. Marque los factores que le causan síntomas de asma. Hable con su doctor y su familia acerca de los factores desencadenantes. Podrían trabajar todos juntos en equipo para evitar los factores desencadenantes, y mantener su asma bajo control.

- |                                      |                     |                        |
|--------------------------------------|---------------------|------------------------|
| • Cambios en el Clima                | • Ejercicio         | • Enfermedades, gripas |
| • Polvo                              | • Polen             | • Emociones            |
| • Moho                               | • Caspa de mascotas | • Ciertas comidas      |
| • Humo de Tabaco o de Pipa de madera | • Fuertes olores    | • Otro: _____          |

## ¿Cómo puede evitar sus factores desencadenantes?

- Lave sábanas y cobijas cada semana en agua caliente.
- Aspire frecuentemente.
- Mantenga sus ventanas cerradas, para limitar el polvo en la casa.
- No permita que fumen dentro de su casa.
- Evite actividades al aire libre, cuando los niveles de polen, viento y aire contaminado están muy altos.
- Mantenga sus mascotas fuera de sus habitaciones.

## ¿Sabía Usted?

¿Que el Índice de Calidad del Aire (AQI por sus siglas en inglés) nos dice que tan contaminado está el aire afuera? Para saber si el aire en su ciudad está bueno o contaminado, lea su periódico local o visite la página Internet: [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov).