



7050 Union Park Center, Suite 200  
Midvale, UT 84047-4171



Part# 2062Rev0407

[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

### Mensaje a los miembros

Si no desea que le envíen el boletín **breathe with ease<sup>sm</sup>** a su domicilio, simplemente avísenos. Llame a **Molina Health Education** (Educación sobre la salud de Molina), al 1 (888) 483-0760.

Todos los materiales en este boletín son para información. No reemplazan el consejo de su médico. Si tiene preguntas, consulte con su médico.

### El Cigarro y el asma no son compatibles

Si necesita ayuda para dejar de fumar, inscríbese en el programa Smoke Free (Libre de humo) de Molina. Llame al 1-888-483-0760, extensión 170432 para obtener ayuda individual gratis.

**T**oda la gente debe visitar regularmente a su doctor, para asegurarse que están en buen estado de salud. Ver a su doctor es todavía más importante para la gente con condiciones crónicas de salud. Una condición crónica es una enfermedad que dura por un largo período de tiempo. El médico puede ayudarle a manejar su condición, y a reducir el riesgo de otros problemas de salud.

### RECUERDE:

**VISITE A SU DOCTOR POR LO MENOS UNA VEZ AL AÑO.** Este es el momento perfecto para platicar con el doctor acerca de cualquiera de las preocupaciones que usted tenga.

**CONOZCA SUS NÚMEROS.** Su doctor le supervisará su peso, presión sanguínea y colesterol, también el A1c (si usted tiene diabetes). Trabaje en conjunto con su doctor para mantener sus números bajo control. Esto le puede prevenir tener otros problemas de salud.

**TOME SUS MEDICAMENTOS.** Siempre tome sus medicamentos como el doctor se lo prescribió. Hágale saber a su doctor si su medicina no le hace sentirse bien o si presenta otros efectos secundarios. Siempre hable con su doctor primero antes de suspender cualquiera de los medicamentos. Usted y su doctor, pueden encontrar cual es la mejor manera para que usted maneje su condición.



*Continúa en la siguiente pág...*

# Manteniéndose Saludable Con Una Condición Crónica continuación...

**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 en su dieta diaria frutas frescas y vegetales. Trate de comer alimentos de grano completo como

el pan 100% de trigo. No fume y limite las bebidas que contengan alcohol. Ejercítese diario. Hable con su doctor antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

**Si usted no ha visitado a su doctor últimamente, déle una llamada. Mantenga su cuerpo saludable y su condición crónica bajo control.**



# Controle su Asma Conociendo los Factores Desencadenantes del Asma

Tal 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. Los síntomas de un ataque de asma son:

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

## ¿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
- Polvo
- Moho
- Humo de Tabaco o de Pipa de madera
- Ejercicio
- Polen
- Caspa de mascotas
- Fuertes olores
- Enfermedades, gripas
- Emociones
- Ciertas comidas
- Otro: \_\_\_\_\_

## ¿Cómo puede evitar sus factores desencadenantes?

- Lave seguido sábanas y cobijas.
- Aspire frecuentemente y 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).