



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



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

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 # 2058Rev0407

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 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) 483-0760.

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

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.

Manteniéndose Saludable Con Una Condición Crónica

Toda 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.



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.

