

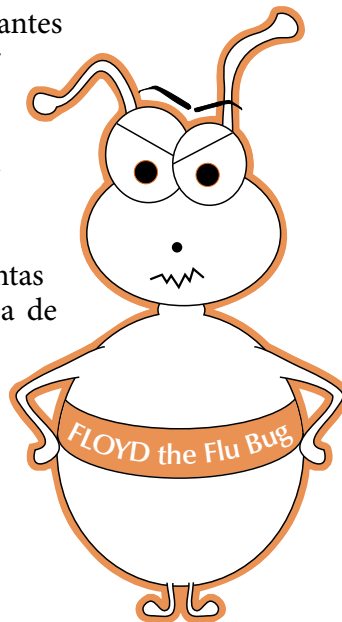


Manténgase Saludable A Través de la Temporada de la Gripe (Influenza)

La temporada de la gripe está aquí lo cual usualmente significa que más de nosotros sufriremos de narices tapadas, fiebres, dolores y molestias. A nadie le gusta estar enfermo. Por lo tanto, es importante tomarse algunos pasos extras para asegurarse permanecer sano esta temporada de gripe.

- **Póngase la vacuna contra la gripe.** La vacuna contra la gripe es la mejor manera de protegerse contra la gripe. Obtenga la vacuna tan pronto como esté disponible (lo más probable que sea en Octubre). Usted puede necesitar obtener otra vacuna para protegerse del virus (porcino) H1N1 de la gripe. Hable con su proveedor de salud para la información más reciente y para averiguar lo que es adecuado para usted.
- **Lávese las manos seguido.** Así es, el lavarse sus manos con jabón y agua tibia por 20 segundos mata los gérmenes de la gripe.
- **Manténgase de no esparcir los gérmenes.** Use un pañuelo cuando tosa o estornude. Evite tocarse los ojos, nariz y boca.
- **Manténgase alejado de otros.** Mantener su distancia de otros que están enfermos, puede reducir las posibilidades de enfermarse. Si usted se siente enfermo, probablemente lo está. Escuche su cuerpo. Quédese en casa y descanse.
- **Establezca un plan para cuando esté enfermo.** Cuando tiene una condición crónica, puede hacer más difícil el controlar su condición. Es importante tener un plan antes de que se enferme. Ayudará el decidir cuando tomarse sus medicamentos y cuando ir a ver a su proveedor de salud. Hable con su médico para hacer un plan en caso que se enferme de la gripe.

Siempre que usted esté enfermo o tenga preguntas acerca de la gripe, usted puede llamar a la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina Healthcare. Están disponibles las 24 horas al día, 7 días a la semana. El número de teléfono está atrás de su tarjeta de miembro (1-888-275-8750 en inglés; 1-866-648-3537 en español).



En Esta Edición

Manténgase Saludable...	Pág. 1
El Viajar y el Asma	Pág. 2
Conociendo sus Causantes...	Pág. 2
Manteniendo un Horario para...	Pág. 3
Línea de Consejos de Enfermeras	Pág. 4

¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

Si usted necesita ayuda para dejar de fumar, Molina Healthcare tiene un programa que se llama **Free and Clear**® (Libre y Limpio). Llame a la Línea para dejar el Tabaco de Washington al: 1-800-784-8669. Déjelo de por vida.

Usted está recibiendo este boletín informativo como parte del programa de manejo de enfermedades. Si no desea que le envíen el boletín o participar en ningún programa del manejo de enfermedades, por favor avisenos. Llame a la Línea Educativa para la Salud, al: 1-800-423-9899, extensión 141428.

Todos los materiales en este boletín son para información solamente. No reemplazan el consejo de su proveedor.

El Viajar y el Asma

Con un poco de planeamiento extra, usted puede manejar sin peligro su asma al viajar. Aquí están algunas ideas para tener presentes.

Antes de salir

Vea a su doctor para una revisión. Asegúrese que su asma está bajo un buen control y que su plan de acción está actualizado. Que el o ella le den una receta con su prescripción, en caso que la necesite mientras está lejos.

Empacando

- Empaque más medicamentos de lo que usted piensa que va a necesitar.
- Si usted viaja por avión, asegúrese de mantener sus medicamentos y suministros en su maleta de mano.
- Lleve su medidor de aire de flujo máximo y su plan de acción para el asma.
- Traiga el número de teléfono de su doctor a la mano.
- Llévase sus medicamentos de rápido alivio y los de acción prolongada.

Su destino

Piense acerca del lugar donde usted va a ir y piense en los causantes de asma que pueda haber. El clima puede hacer una diferencia. Los lugares calientes y húmedos pueden significar que usted esté más expuesto a los ácaros de polvo, moho y algunos tipos de polen. El frío, los climas húmedos pueden significar más ácaros de polvo y moho adentro. Aire frío y clima seco pueden ser también irritantes. Lugares de

alta altitud también pueden ser preocupantes. En este caso, monitoree su respiración durante actividades físicas.

Otros consejos

- Usted quizás considere llevarse su propia funda para la almohada a prueba de ácaros de polvo, si estos fueran un problema.
- Si usted está viajando por carro y usted es alérgico al polen y moho, mantenga las ventanas cerradas y el aire acondicionado prendido.
- Dígale a su acompañante de viaje acerca de su asma y como puede ayudarle en caso que usted lo necesite.
- Las personas con condiciones agudas de asma y alergias deben considerar llevar siempre una pulsera o collar de tipo 'Alerta Médica' como es recomendado por La Fundación Americana del Asma y Alergias.

En general, piense acerca donde usted va a ir, donde usted se va a hospedar y lo que va a estar haciendo. Le ayudará a planear efectivamente y podrá aprovechar al máximo sus viajes.



Conociendo sus Causantes del Asma

Existen muchas cosas al rededor suyo que pueden ser "causantes" de los síntomas de asma y puedan provocar un ataque. Causantes pueden ser simples cosas dentro o fuera de su casa. Esas cosas pueden incluir el polvo, mascotas o el clima. El conocer cuáles son los causantes de sus síntomas del asma puede ayudarle a controlar la misma. Cada persona tiene sus propios causantes, así que es muy importante que conozca los suyos.

Marque las cosas que a usted le causan síntomas del asma:

- Cambios en el clima
- Ejercicio
- Enfermedades, resfriados

- Polvo
- Polen
- Emociones
- Moho
- Caspa de mascotas
- Algunos alimentos: _____
- Humo de tabaco o de madera
- Olores fuertes
- Otros: _____

Hable de sus causantes con su doctor y con su familia. Pueden trabajar juntos para evitar los causantes y mantener su asma en control

Manteniendo un Horario para sus Medicamentos

Una buena manera para manejar su EPOC (o COPD por sus siglas en inglés) es conociendo qué medicamentos está tomando y cómo trabajan. Mantener su horario para sus medicamentos es muy importante, para su salud en general.

Existen muchos diferentes tipos de medicamentos para la EPOC. Vienen en forma de píldoras, vapores, talcos y líquidos. Lo que usted tome depende de su condición. No todas las personas con EPOC toman los mismos medicamentos.

Tome sus medicinas como se las prescribieron. Haga su mejor esfuerzo de tomarlas a la misma hora todos los días. Nunca suspenda sus medicamentos sin antes primero hablar con su doctor. Siempre tómese su medicina, aunque usted se sienta bien. La medicina es lo que le está ayudando.

Surta sus recetas en la misma farmacia. Recójalas una semana antes de que su medicamento se le acabe. Hable con su doctor si tiene problemas para ir a la farmacia o tiene preocupaciones financieras acerca de su medicina. No se vaya a tomar una dosis más pequeña para ahorrar

dinero. Debe de tomar su dosis completa para que los medicamentos trabajen.

Aquí hay algunos consejos para recordarle que tome sus medicamentos:

- Tome sus medicinas con otro hábito diario. Por ejemplo, tómeselas antes de que usted se lave los dientes.
- Marque en su calendario la fecha para resurtir la receta.
- Ponga la alarma en su reloj de mano, para recordar tomarse sus medicinas.
- Déjese en el espejo del baño una notita.
- Mantenga sus medicinas en un lugar donde usted las pueda ver.

El tomarse sus medicamentos regularmente, le pueden ayudar a sentirse mejor. Si usted tiene preguntas, ¡llame a su doctor!





P.O. Box 4004
Bothell, WA 98041

5604DM1109



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de
Consejos de Enfermeras!

1-866-648-3537 Español
1-888-275-8750 Inglés

¡ABIERTO 24 HORAS!
¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento
de audición favor de llamar al:
TTY/866-833-4703 Español
TTY/866-735-2929 Inglés