



## ¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la línea de  
Consejos de Enfermeras!

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

**ABIERTO 24 HORAS**

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento  
de audición llame al  
TTY/866-833-4703. Español  
TTY/866-735-2929. Ingles



## Use Sus Medicamentos de Control Del Asma

El asma es una enfermedad que a menudo produce muchas visitas a la sala de emergencias y hospitalizaciones. La razón principal es el asma sin controlar. Recuerde que los ataques de asma son causados por la inflamación de los pulmones que hace que las vías respiratorias se pongan rojas y se inflamen. Las vías respiratorias pueden estar inflamadas aún cuando usted se siente bien.

Cuando las vías respiratorias están inflamadas, los desencadenantes como el humo, el pólen o el polvo pueden despertar un ataque de asma. El mantenimiento del asma bajo un buen control es la clave para estar fuera de la sala de emergencias y alejado del hospital. Es muy importante usar el medicamento de control todos los días, según lo haya recetado su proveedor.

### ¿Cómo funciona el medicamento de control?

- Controla la inflamación de las vías respiratorias diariamente.
- Impide que las vías respiratorias reaccionen a los desencadenantes.

La mayoría de los medicamentos de control deben tomarse una o dos veces al día. **Su proveedor puede decirle que use los medicamentos de control si:**

- Tiene tos, silbidos en el pecho o siente opresión en el pecho más de una vez a la semana.
- Se despierta en la noche por causa del asma.
- Tiene muchos ataques de asma.
- Tiene que usar un medicamento de alivio rápido del asma todos los días para detener los ataques de asma.

El asma sin controlar no es un estado saludable. Si los medicamentos de control no se usan diariamente, los pulmones pueden sufrir un cambio que se llama "remodelación" o engrosamiento de la pared de los pulmones. La remodelación cambia de modo permanente el funcionamiento de los pulmones. El uso de los medicamentos de control puede ayudar a que sus pulmones duren toda la vida.

## El Cigarrillo y El Asma No Son Compatibles

Si usted necesitara ayuda para dejar de fumar, Molina Healthcare tiene un programa para dejar de fumar llamado **Free and Clear<sup>®</sup>**. Llame a la Línea de Washington para dejar de fumar (Washington Tobacco Quit Line) al 1-877-270-7867. Deje de fumar para siempre.

### En Esta Edición

Medicamentos de Control Del Asma	pg 1
Los Desencadenantes del Asma	pg 2
El Ejercicio y El Asma	pg 2
Plan de Acción Para el Asma	pg 3
Línea de Consejos de Enfermeras	pg 4

### Visite la Página Web de Molina Healthcare

Visite la página web de Molina Healthcare en [www.molinahealthcare.com](http://www.molinahealthcare.com). Usted puede utilizar la Internet gratis en la mayoría de las bibliotecas públicas. Haga "clic" en el botón de miembro y arrastre el ratón hasta su estado. En nuestra página web puede obtener información sobre:

- Médicos y hospitales contratados por Molina Healthcare
- Sus beneficios, incluyendo copagos y otros cargos (si corresponden)
- Qué hacer si recibe una cuenta o reclamo
- Preguntas de uso frecuente (FAQ, por sus siglas en inglés)
- Formulario de medicamentos (medicinas aprobadas que los médicos pueden recetar)
- Cómo contactar al personal de UM por un asunto o pregunta sobre UM
- Cómo obtener atención primaria, hospital, especialistas y servicios de emergencia
- Cómo obtener atención después de las horas de oficina
- Pautas preventivas de la salud y calendario de vacunas
- Sus derechos y responsabilidades, y la privacidad de su información
- Restricciones en los beneficios, y cómo obtener asistencia fuera del área de servicio de Molina Healthcare
- Programas de Mejoramiento de la Calidad, Educación sobre la salud y
- Control de Enfermedades
- Cómo expresar una queja o apelar una decisión médica
- Cómo decidimos acerca del uso de la nueva tecnología

Puede pedir copias impresas de cualquier información incluida en el sitio web llamando al 1-800-869-7165. Su folleto para miembros es también una buena fuente. Puede encontrarlo en nuestro sitio web.

Breathe with Ease<sup>SM</sup> es preparado por Molina Healthcare, inc.

Todos los derechos reservados. Toda la información ha sido escrita y revisada por médicos, enfermeras, educadores de la salud y dietistas registrados. Todo el material en esta publicación es sólo para información. Esto no reemplaza el consejo de su médico.

Molina Healthcare no discrimina al proporcionar atención médica por motivos de trastornos preexistentes de la salud, raza, color, religión, edad, nacionalidad de origen, discapacidad ni sexo.

## Los Desencadenantes del Asma: Fumar Pasivamente

### ¿Qué es fumar pasivamente?

Es respirar el aire que un fumador exhala por la nariz o la boca. También es el humo que proviene del cigarrillo, cigarro o pipa.

### ¿Cómo puede el fumar pasivamente desencadenar los ataques de asma?

El humo que se fuma pasivamente irrita las vías respiratorias inflamadas de los asmáticos. Esto puede producir un ataque de asma. Y puede suceder con más frecuencia en los niños porque sus vías respiratorias todavía están creciendo. Los niños respiran grandes dosis de humo cuando los miembros de la familia fuman.

### ¿Cómo puede protegerse a sí mismo o a los demás de fumar pasivamente?

- No fume ni permita que otros fumen en su casa o automóvil.
- No deje que las niñeras fumen en su casa o cerca de sus niños.
- Molina Healthcare tiene un programa para dejar de fumar. Llame al (877) 270-7867 (Línea de Washington para dejar de fumar - Washington Tobacco Quit Line) para más información.

## El Ejercicio y El Asma

El asma no debería impedirle estar activo. Sin embargo, muchas personas con asma tienen síntomas, especialmente tos y silbidos en el pecho cuando realizan actividad física. Su medicamento regular para el asma puede ayudar a prevenir estos síntomas. Algunas personas con asma pueden evitar el comienzo de los síntomas si inhalan un medicamento para el asma antes de realizar ejercicio. Usted y su proveedor pueden planificar un programa de ejercicio que sea adecuado para usted.

### Consejos sobre el ejercicio para las personas con asma

1. Es importante seguir el plan de acción para el asma que preparó su proveedor. Hable con su proveedor antes de comenzar un programa de ejercicio o un deporte nuevo.
2. Controle su flujo de pico máximo antes y después de hacer ejercicio. Su medidor del pico de flujo mide cómo usted está respirando. Si usted tuviera síntomas de asma y/o si su pico de flujo máximo bajara mucho, es posible que necesite más medicamentos o un breve descanso. Pregúntele a su proveedor lo que debería hacer si sus síntomas del asma empeoran mientras realiza ejercicio.
3. Haga un precalentamiento antes de hacer ejercicio. Un buen precalentamiento de cinco a 10 minutos aumenta lentamente sus niveles respiratorios. Esto le ayuda a evitar un ataque. Pregúntele a su proveedor cuál es el mejor modo de hacer un precalentamiento.

4. Tómese un descanso durante el ejercicio si siente que están comenzando los síntomas del asma. No haga ejercicio si no puede respirar bien.
5. Cuando haga ejercicio, siempre tenga a mano el medicamento para aliviar los síntomas.
6. Si su proveedor se lo indica, tome su medicamento para el asma antes de hacer ejercicio.
7. Haga solamente ejercicios livianos si está resfriado o engripado.



## Tenga Un Plan de Acción Para El Asma



### ¿Qué es un plan de acción para el asma?

Un plan de acción para el asma es un plan escrito que usa los colores de un semáforo. Le dirá cómo tratar los síntomas del asma antes de que se agraven. Su proveedor escribirá un plan de acción para el asma junto a usted y su hijo. También le dirá qué es lo que desencadena su asma o la de su hijo.

### ¿Quién necesita un plan de acción para el asma?

Todos los niños o adultos que tienen asma moderada o grave deberían tener un plan de acción para el asma. Todas las escuelas de Washington ahora exigen que los alumnos con asma tengan un plan de acción en los establecimientos.

### ¿Por qué es necesario un plan de acción para el asma?

Le dice qué debe hacer según cómo usted se sienta o las lecturas de los picos de flujo. El plan escrito informa a las otras personas sobre lo que deben hacer para ayudarle a usted o a su hijo. Los planes escritos también les dicen a los maestros, entrenadores, enfermeros de las escuelas y auxiliares de la salud cómo deben tratar el asma de su hijo.

### ¿Cómo se usa el plan de acción para el asma?

Deberá seguir las acciones que figuran en cada zona.

#### Zona verde

Esta zona explica las cosas que se deben hacer todos los días aún cuando usted o su hijo se sientan bien. Tome el

medicamento que figura en esta zona para prevenir los síntomas del asma. Este medicamento se llama medicamento de control. Los medicamentos de control tratan la inflamación y la mucosidad de las vías respiratorias. Si correr o practica deportes desencadenan un ataque de asma, su proveedor le recetará un medicamento para tomar 10 minutos antes de hacer ejercicio.

#### Zona amarilla

Si las lecturas del pico de flujo están dentro de la zona amarilla o usted comienza a tener síntomas de asma, tome el medicamento que figura en esta zona. Este medicamento se llama medicamento de alivio rápido. Si usted o su hijo usan este medicamento más de dos veces por semana, hable con su proveedor. Es posible que el proveedor deba cambiar su medicamento de control o el de su hijo.

#### Zona roja

Si las lecturas del pico de flujo caen en la zona roja, tome el medicamento que figura en esta zona y busque ayuda inmediatamente. Ésta es una emergencia médica. No espere para recibir ayuda médica.

Pídale a su proveedor que le enseñe cómo usar el plan. Usted puede controlar el asma con un buen plan de acción.

Usted está recibiendo esto como parte de el programa Breathe with Ease<sup>SM</sup>. Si no desea que le envíen la publicación Breathe with Ease<sup>SM</sup> a su domicilio, simplemente avísenos. Llame a Molina Health Education (Educación sobre la salud de Molina), al 1-800-423-9899, Ext. 141428.