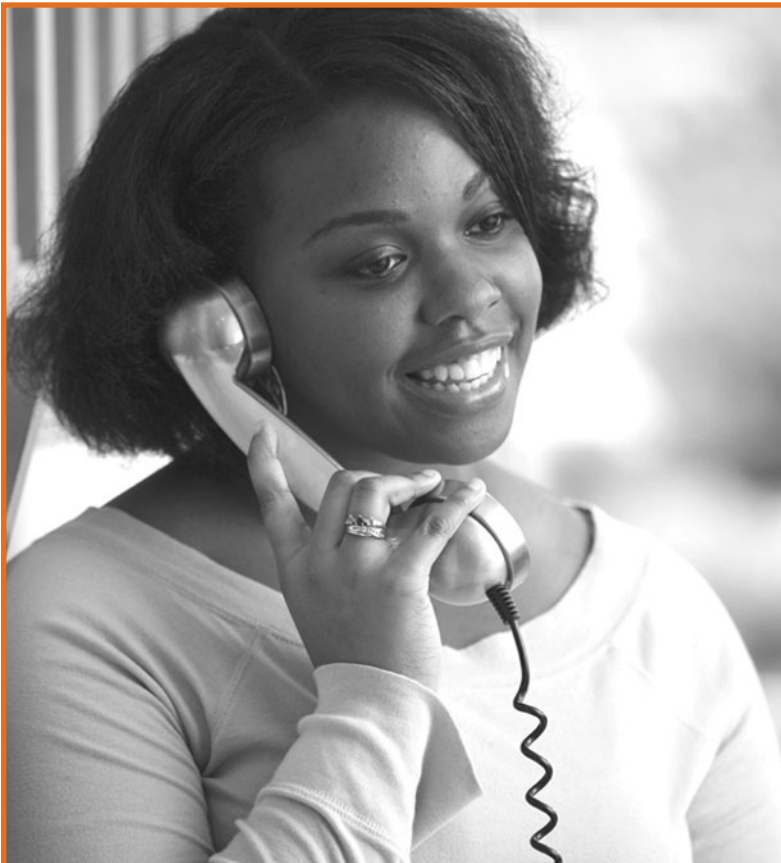




P.O. Box 4004  
Bothell, WA 98041

Part# 2063Rev0508



## ¿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



## Verano de Diversión: Plan de Acción para el Asma

El verano significa diversión al aire libre como nadar, picnics, acampar, béisbol y viajes de vacaciones. Pero si usted o un miembro de su familia tiene asma, el verano puede necesitar una planificación adicional. Aquí detallamos algunas ideas para ayudarle a que usted o sus hijos estén seguros y activos este verano.



### PLANIFIQUE Y PREPÁRESE PARA LOS VIAJES

- Si usted tiene asma, por favor, empaque sus medicamentos de control de largo plazo para usar diariamente como le haya indicado su proveedor. El inhalador de alivio rápido se usa para controlar un ataque de asma. Deberá llevarlo con usted en todo momento. Planifique con anticipación llamando a su proveedor para tener los resurtidos de sus recetas antes de viajar.
- Asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan dónde están guardados los medicamentos y cómo se usan.
- Lleve con usted una copia de su **Plan de acción para el asma**. Si usted tuviera un medidor del pico de flujo, llévelo con usted, úselo y escriba las mediciones. Vigile los síntomas del asma y tenga un plan para controlar el asma si fuera necesario.
- Pida que su habitación de hotel o motel sea para “no fumadores” o “sin mascotas”. Si la habitación tuviera olores fuertes de productos de limpieza, abra la ventana y deje que el lugar se ventile.

## 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

Plan de Acción para el Asma	pg 1
Los Niños y el Asma	pg 2
Niños y Esteroides Inhalados	pg 2
Atención de Emergencia Cuando Viaja	pg 2
¿Tiene Moho?	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 a una Enfermera sobre su cuidado de salud
- 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 Niños y el Asma



Si usted habla con sus hijos sobre el asma, podrá ayudarles a que aprendan a controlarla antes y también a enfrentar los sentimientos de “ser diferente”.

- Dígales que no hay que avergonzarse del asma y aliéntelos a que hablen de su asma con la familia y los amigos.
- Enséñeles a sus hijos lo que sucede durante un ataque de asma y lo que pueden hacer para sentirse mejor.
- Enséñeles cuáles son los desencadenantes del asma para que puedan evitarlos.
- Ayude a sus hijos a aprender su **Plan de acción para el asma**, acerca de sus medicamentos y por qué es importante tomarlos.

## Los Niños y los Esteroides Inhalados

Los esteroides inhalados se toman para ayudar a prevenir los ataques de asma. Deben inhalarse todos los días. Puede haber “desencadenantes” tales como el polvo, el polen y el pelo de los animales. Estos desencadenantes pueden producir ataques de asma. El papel de los esteroides inhalados es reducir la acción del desencadenante para que las vías respiratorias no se inflamen e hinchen. Estos esteroides no son los mismos que los esteroides ilegales que usan algunos atletas.

Los padres de los niños que están en la etapa de crecimiento y toman esteroides se han preocupado porque estos medicamentos podrían frenar el crecimiento de sus hijos. Un estudio realizado por el Dr. Soren Peterson en la Universidad del Sur de Dinamarca ha descubierto que esto no es verdad. Su estudio hizo un seguimiento de 3,000 niños durante cinco años. Todos los estudios anteriores a éste fueron con muy pocos niños y por tiempos muy breves. El Estudio Peterson comprobó que los niños que toman esteroides inhalados no tuvieron problemas para llegar a su altura esperada. Estos medicamentos son seguros e importantes para el control del asma.



### Cuando viaja fuera de la ciudad donde reside, Molina Healthcare paga por su atención de emergencia.

Puede ir a un a sala de emergencia (ER, por sus siglas en inglés) local o a una clínica de atención urgente. Infórmeles que usted es miembro de Molina Healthcare. Muéstreles su tarjeta de identificación de Molina Healthcare. Pero no olvide, la atención de rutina no está cubierta cuando usted viaja fuera de su ciudad.

## ¿TIENE MOHO?

Hay muchos tipos de moho. El moho no crece sin agua ni humedad. Puede estar presente en el interior y el exterior de las viviendas. Las esporas del moho son muy pequeñas y livianas y por esta razón es muy fácil que viajen por el aire.

El moho puede causar problemas de salud a todas las personas. Si usted tiene asma, es importante que esté alejado del moho porque podría desencadenar un ataque de asma.

### El moho puede producir:

- Tos
- Silbidos al respirar
- Problemas en la garganta, los ojos y la piel
- Problemas respiratorios en las personas que tienen asma

Si usted puede controlar la humedad de los interiores, podrá prevenir y controlar el crecimiento del moho dentro del hogar. La regla básica es: si puede ver u oler el moho, tome medidas para quitarlo de su hogar y deshacerse del exceso de humedad.

### Cómo quitar el moho:

1. Busque la fuente de humedad y repárela
2. Use una máscara, guantes y antiparras cuando quite el moho
3. Abra las ventanas y las puertas para que entre el aire fresco antes de comenzar a limpiar
4. Frote las superficies duras para quitar el moho con agua con jabón o detergente
5. Deje secar
6. Enjuague con agua limpia y seque rápidamente
7. Coloque en bolsas todas aquellas cosas que tengan moho, por ejemplo, trapos, papel, hojas, etc. y bótelos



Si hubiera mucho daño causado por el moho, es posible que deba llamar a un experto en este tipo de limpieza.

### Nota para los inquilinos:

Usted deberá informar inmediatamente todas las pérdidas de plomería y los problemas de humedad al administrador del edificio. Si siguiera teniendo problemas con el agua que no son solucionados, puede llamar a las autoridades federales de la vivienda a nivel local o del estado.

### Fuentes:

Para más información sobre el moho y la calidad del aire de los interiores, comuníquese con:

- La Línea Directa de Información sobre la Calidad del Aire de los Interiores de la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA) al 1-800-438-4318
- Oficina de Salud Ambiental del Departamento de Salud del Estado de Washington (Washington State Department of Health Office of Environmental Health) al 1-888-586-9427

Usted está recibiendo esta publicación 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 la línea de Molina Health Education (Educación sobre la salud de Molina), al 1-800-423-9899, ext. 141428.