

Conocimiento del asma y la EPOC

Molina Breathe with Easesm y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica



Molina Healthcare de Washington • Verano del 2013

Los factores desencadenantes del asma

Es posible que no pueda siempre saber cuándo tendrá un ataque del asma, pero puede evitar ciertas cosas para ayudarle a prevenir un ataque. Un ataque le puede causar síntomas de asma, tales como:

- **Opresión en el pecho** – Es posible que sienta opresión en el pecho, especialmente cuando el clima está frío o cuando hace ejercicio. Esto también puede ser el primer síntoma de un episodio.
- **Falta de aliento** – Es posible que sienta como si no puede inhalar suficiente aire en los pulmones. Tal vez ocurra solamente de vez en cuando o más a menudo.
- **Sibilancia** – Es posible que escuche un silbido en el pecho cuando respira.
- **Tos frecuente** – Esto puede ser más común durante la noche. Es posible que produzca flema con la tos.

Existen muchas cosas a su alrededor que pueden "desencadenar" los síntomas del asma y causar un ataque. Los factores desencadenantes pueden incluir artículos cotidianos en su hogar o afuera. Los artículos pueden incluir el polvo, mascotas o el clima. Conocer los factores desencadenantes que producen sus síntomas de asma le puede ayudar a controlar su asma.



Índice

Factores desencadenantes del asma	1-2
Haciendo ejercicio en una manera segura cuando padece de la EPOC	3
La EPOC y su familia	4
Viajando con oxígeno	5
Registro del flujo máximo	5
Plan de acción para el asma	6-7
¿Preguntas acerca de su salud?	8

¿Necesita ayuda para dejar de fumar?

Si usted necesita ayuda para dejar de fumar, comuníquese al Programa Libre del Humo de Tabaco de Molina Healthcare. Para obtener ayuda individual, llame al: (866) 472-9483.

Está recibiendo este boletín informativo como parte de un Programa para el Control de Enfermedades Si no desea recibir este boletín o participar en este Programa para el Control de Enfermedades, por favor déjenos saber. Por favor, llámenos al: (866) 891-2320.

Todo el material en este boletín es solamente informativo. No reemplaza el consejo de su proveedor.

Este boletín y los boletines futuros con educación para la salud se pueden encontrar en nuestro sitio web, www.MolinaHealthcare.com.



Factores desencadenantes del asma - *Continuación*

¿Conoce sus factores desencadenantes?

Cada persona tiene sus propios factores desencadenantes, por lo tanto es importante que usted conozca los suyos. Evalúe las cosas que le causan los síntomas del asma. Hable acerca de sus factores desencadenantes con su proveedor y su familia. Pueden trabajar en conjunto para evitar los factores desencadenantes y mantener su asma bajo control.

- Cambios de clima
- Polvo
- Moho
- El humo de tabaco o el quemar leña
- Ejercicio
- Polen
- Caspa de animales
- Olores fuertes
- Enfermedades y gripes
- Emociones
- Ciertas comidas
- Otro: _____



¿Cómo puede evitar sus factores desencadenantes?

- Lave la ropa de cama y cobijas cada semana en agua caliente.
- Use fundas de almohada y de colchón anti-alérgicas.
- Pase la aspiradora o limpie los pisos con frecuencia.
- Desempolve cada semana.
- Mantenga las ventanas cerradas para reducir el polvo en el hogar.
- No permita que se fume en su hogar.
- Evite las actividades afuera cuando los niveles de polen, aire o contaminación ambiental están altos.
- Mantenga las mascotas fuera de su dormitorio.

Su proveedor le puede ayudar a determinar cuáles cosas empeoran su asma. Él o ella le pueden ofrecer soluciones sencillas para reducir y evitar los factores desencadenantes del asma.

¿Sabía usted?

El Índice de la Calidad del Aire (AQI, por sus siglas en inglés) le informa el estado de contaminación del aire externo. Para saber si la calidad del aire en su ciudad está bien o mal, lea el periódico local o visite, www.airnow.gov.

Haciendo ejercicio en una manera segura cuando padece de la EPOC

Tiene que mantenerse activo cuando padece de la EPOC. Los ejercicios que hace no tienen que ser difíciles. Tienen que hacerse en una manera segura y regularmente. Hable con su proveedor antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

¿Cuáles ejercicios son mejores para personas con la EPOC?

Los ejercicios de estiramiento y respiración y las caminatas diarias son una buena manera para comenzar. Unos de los mejores ejercicios es el caminar. Es sencillo y se puede hacer durante cualquier tiempo del año. Intente caminar alrededor de su hogar, en un centro comercial o en el parque local.



Debe de hacer estos ejercicios por lo menos tres veces a la semana:

- **El estiramiento** relaja y le ayuda ser más flexible. Es una buena manera de hacer calentamiento antes y enfriamiento después del ejercicio.
- **Los ejercicios aeróbicos** le permiten a su cuerpo usar el oxígeno en una mejor manera. Ejemplos de estos ejercicios incluyen:
 - » Caminar
 - » Subir escalones
 - » Bailar
 - » Nadar
- **El entrenamiento con pesas ligeras** fortalecen sus músculos para que no tenga que esforzar demasiado los músculos de la respiración.

Consejos para los ejercicios sencillos:

- **Hable con su proveedor antes de comenzar su programa de ejercicios.** Su proveedor le pedirá que use su inhalador antes de iniciar el ejercicio. Es posible que también recomiende el uso de oxígeno portátil durante su entrenamiento.
- **Vaya a su propio ritmo.** No importa qué tipo de ejercicios esté haciendo, ¡nunca se apure! Tómese su tiempo. Siéntese o acuéstese si se siente mareado.
- **Tenga paciencia.** Comience lentamente. Con el paso de tiempo, puede aumentar su nivel de actividad.
- **Fije metas.** Se puede mantener motivado cuando logra sus metas.
- **Relájese y manténgase positivo.** El relajamiento y una perspectiva positiva le pueden ayudar para obtener el mejor provecho del ejercicio.
- **Vigile los niveles de contaminación y el clima.** No haga ejercicio afuera si los niveles de contaminación en el aire están elevados. Manténgase adentro durante los días muy fríos, muy calientes o muy húmedos.
- **Descubra los mejores ejercicios para usted.** Es más probable que continúe con un programa de ejercicios cuando lo disfruta. Si le gusta bailar, inscríbese para tomar clases. Si le gusta nadar, entérese sobre los programas en su piscina local.

La EPOC y su familia

Vivir con la EPOC le afecta a usted y a las personas que se preocupan por usted. Tendrá momentos difíciles durante el transcurso de su enfermedad. También es posible que sienta diferentes emociones. Por esta razón, es importante tener el apoyo de su familia y amigos.

Hable con sus amigos y familiares acerca de la EPOC. Pídeles que aprendan lo más posible acerca del tema. Pídeles que le acompañen a sus consultas con su proveedor. Pueden ayudarle a apuntar las respuestas a preguntas o cualquier instrucción de su proveedor. También, infórmeles acerca de los cambios en su estilo de vida que usted tiene que realizar.

Para ayudar a controlar sus síntomas debe de dejar de fumar, si usted es un fumador. Obtenga apoyo para hacerlo. También, pídeles a sus familiares que hagan ejercicio con usted. Infórmeles cómo los cambios en su dieta le ayudarán a respirar mejor. Hable con ellos acerca de sus medicamentos. Repase su plan de acción y cómo obtener auxilio durante una emergencia. Es más probable que usted continúe con un plan de tratamiento cuando ellos le ayudan.

Además, necesitará ayuda para superar los momentos difíciles. Algunos de ellos pueden ocurrir repentinamente. Por ejemplo, podría desarrollar una infección respiratoria. Otros momentos difíciles pueden ocurrir con las actividades cotidianas. Podría ser difícil vestirse. Puede que necesite ayuda para hacer las tareas que antes eran fáciles.

Puede que sienta pánico, ansiedad, enojo o depresión durante estos momentos. Cual sea el sentimiento que siente, es crucial que hable acerca de ello. Juntos, pueden encontrar la manera de superarlo.



Pídale a su familia que le ayuden a hacer las siguientes cosas. Realizar estas cosas le ayudará a lidiar con sus sentimientos:

- Vístase todos los días.
- Salga siempre que sea posible.
- Continúe haciendo los pasatiempos que usted disfruta.
- Manténgase en contacto con otras personas.
- Únase al grupo de apoyo de la EPOC.
- Comparta sus sentimientos.
- Cumpla con su plan de tratamiento.

Trabajen como un equipo y dividan las tareas. Esto le puede ayudar a reducir su nivel de estrés. También le puede ayudar a tomar las riendas en el control de su enfermedad. Otra manera de reducir el estrés es haciendo algo divertido con su familia. Encuentre algo para hacer que todos disfrutan. Puede ser relajante y gratificante compartir tiempo juntos.

Tome el control sobre su EPOC. No dude en pedir ayuda. Obtener el apoyo que necesita es una manera inteligente de controlar su enfermedad.



Viajando con oxígeno

Con un poco de planificación, ¡aún puede llevar una vida activa e ir a donde quiera! A continuación encontrará algunos consejos para viajar:

- Averigüe cuánto tiempo le durará su oxígeno portátil. Permita tiempo para las demoras repentinas mientras que viaja.
- Sujete su unidad de oxígeno. Por ejemplo: En un carro, use el cinto de seguridad y la correa del hombro para sujetarlo.
- Establezca una "red de proveedores de oxígeno". Antes de viajar largas distancias, busque proveedores de oxígeno que se encuentran en el trayecto de su viaje. Es posible que su proveedor local le pueda ayudar.
- Consulte con las aerolíneas antes de tomar un vuelo. La mayoría no le permitirá usar su propio oxígeno a bordo. Su tanque portátil se debe vaciar y guardar como equipaje. Antes de tomar un vuelo, pregúntele a la aerolínea si ellos le pueden proporcionar oxígeno.
- Tenga un suministro de oxígeno listo para cuando baje del avión.
- Por último, ¡diviértase!



Registro del flujo máximo

Nombre del proveedor: _____ Número de teléfono del proveedor: _____

Fecha/hora	La medición del flujo máximo	La zona del flujo máximo (Verde, amarilla o roja)	Síntomas (Sibilancia, opresión en el pecho, etc.)	Medicamento administrado (Medicamento diario o de alivio rápido)	Dosis

Manteniendo un registro puede ayudarle a vigilar lo bien que le está ayudando el tratamiento. Esta información le puede ayudar al proveedor decidir si se necesitan hacer cambios al plan de tratamiento.

Plan de acción para el asma

Un plan de acción es una rutina diaria por escrito. Puede seguir esta rutina para ayudarle a controlar su asma o el asma de su niño. El plan de acción le indica los pasos que tiene que tomar para prevenir el empeoramiento de los síntomas del asma. Un plan de acción le puede ayudar con lo siguiente:

- Identificar y evitar sus factores desencadenantes
- Identificar y tratar los síntomas iniciales de un episodio
- Controlar un episodio grave
- Saber cuándo debe solicitar atención médica de emergencia

Puede organizar este plan de acción empleando el sistema de semáforo. Esto incluye una zona verde, amarilla y roja.



Zona verde

Esta zona describe cómo manejar su asma diariamente. Debe de incluir una lista de los factores desencadenantes y las maneras de evitarlos. Debería de mantenerse diariamente en la zona verde. En esta zona usted no presenta los síntomas de asma y se siente bien.



Zona amarilla

Esta zona describe cómo identificar los síntomas del asma. Debe de incluir una lista de los síntomas iniciales que debería de observar. También debe de incluir maneras para tratar estos síntomas. En la zona amarilla usted presenta algunos síntomas. Asegúrese de seguir los siguientes pasos para evitar el empeoramiento de sus síntomas del asma.



Zona roja

Esta zona describe lo que debe hacer cuando los síntomas del asma se vuelven graves. También debe de incluir los números de teléfonos importantes. Por ejemplo:

- El número de teléfono de su proveedor
- Los centros locales para urgencias
- La sala de emergencias cercas de su hogar

También, debe de tener una lista de todos sus medicamentos con las dosis necesarias. El plan de acción debe de indicarle cuándo y cómo se deberían de administrar.

El plan de acción se debe completar con su proveedor. Su proveedor le ayudará a calcular las zonas en su plan de acción. Se debe de mantener en un lugar seguro donde usted pueda verlo todos los días. El plan de acción también se debe de compartir con los miembros de su familia y sus cuidadores.

Asegúrese de pedirle a su proveedor que actualice el plan de acción cuando se hagan cambios a su plan de tratamiento. El tener un plan de acción es una parte importante para el control de su asma. Si usted no tiene un plan de acción, pídale a su proveedor que le ayude a crear uno.

Mi plan de acción para el asma

Nombre: _____ Fecha de nacimiento: _____
 Padre/Tutor: _____ Teléfono: _____
 Proveedor: _____ Teléfono: _____
 Persona de contacto en una emergencia: _____
 Factores desencadenantes del asma: _____
 Alergias a medicamentos/comidas: _____

To be completed by your health care provider: This patient has been instructed in the proper way to take his/her medications. He/She is capable of self-administering medications: Yes No. He/She can reliably report asthma symptoms: Yes No

Health care Provider's Signature: _____ Date: _____ Phone: _____

Me siento bien

- Mi respiración está bien
- No tengo tos o sibilancia
- Puedo trabajar y jugar

Mi mejor estado personal

Número del flujo máximo _____ a _____

Prevenga los síntomas del asma todos los días:

Medicamento:	Cuánto:	Cuándo:
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

20 minutos antes de hacer ejercicio o deportes, use este medicamento:

_____	_____	_____
-------	-------	-------

NO me siento bien

- Tengo tos o sibilancia
- Dificultad para respirar
- Me despierto por las noches

80% de mi mejor estado personal

Número del flujo máximo _____ a _____

¡Cuidado! Descanse y tome sus medicamentos de alivio:

Medicamento:	Cuánto:	Cuándo:
_____	_____	_____

También continúe/aumente su medicamento de control:

_____	_____	_____
_____	_____	_____

¡Llame a su proveedor si usted tiene estos síntomas frecuentemente o si su medicamento de alivio rápido no le ayuda!

Me siento muy mal

- El medicamento no me está ayudando
- Estoy respirando con dificultad, rápidamente
- No puedo hablar/caminar bien

50% de mi mejor estado personal

Número del flujo máximo _____ a _____

Alerta médica – ¡Obtenga ayuda AHORA MISMO!

Use estos medicamentos hasta que pueda hablar con su proveedor:

Medicamento:	Cuánto:	Cuándo:
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Llame al 911 si su ataque de asma es grave y no mejora.

Firma del paciente/Padre: _____ Fecha: _____



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras!

Inglés: (888) 275-8750

Español: (866) 648-3537

¡ABIERTA LAS 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento de audición,
favor de llamar al

TTY (Inglés): (866) 735-2929

TTY (Español): (866) 833-4703

o 711