

Impreso en los EE.UU.



Claro y Fácil #6



Molina Healthcare
24 Hour Nurse Advice Line
1-888-275-8750
TTY: 1-866-735-2929

Molina Healthcare
Línea de TeleSalud
Disponible las 24 Horas
1-866-648-3537
TTY: 1-866-833-4703

Skypark Publishing

Subtítulos de Claro y Fácil

Libro 1 – Embarazo

Libro 2 – Diabetes

Libro 3 – Estrés y Depresión

Libro 4 – Enfermedad renal en etapa terminal
(ESRD, por sus siglas en inglés)

Libro 5 – Asma

Libro 6 – Enfermedad Pulmonar Obstructiva
Crónica(EPOC)

Libro 7 – Insuficiencia Cardíaca Congestiva

Libro 8 – Hipertensión

Libro 9 – Enfermedad de las Arterias
Coronarias

Libro 10 – Cómo Cuidar de su Familia
Enferma

Libro 11 – Ayuda para dejar de Fumar

Libro 12 – Niños y el Asma

Libro 13 – Niños y Diabetes

Libro 14 – Cómo Mantener a su Familia Sana

Libro 15 – El Asma y la EPOC

Libro 16 – La Hipertensión y La Enfermedad
de las Arterias Coronarias

Claro y Fácil

Libro 6 - Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Importantes Números de Teléfonos

Doctor: _____

Doctor: _____

Familiar: _____

Vecino/a: _____

Molina Healthcare ofrece programas para ayudar a los miembros a mantenerse saludables. Estos programas de Salud y Bienestar son sin ningún costo. Forman parte de sus beneficios. Los programas incluyen:

- Asma
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Diabetes
- Salud del Corazón
- Apoyo para el Embarazo
- Para Dejar de Fumar

Molina Healthcare usa diferentes maneras para identificar a los miembros para estos programas. Estas maneras incluyen recibos de cobros, de farmacias y otros programas de salud. Usted es elegible para uno o más de estos programas. La decisión es suya.

Nuestros doctores, enfermeras, y otro personal están aquí para ayudarle a que usted aprenda acerca de su salud. Puede hablar

con ellos para que le contesten sus preguntas. También puede obtener más información como en boletines informativos o libretas. Nuestro personal le puede ayudar a estar en contacto con su proveedor de cuidados para la salud. Ellos le pueden ayudar a entender mejor su tratamiento. También le pueden ayudar si usted tuviera problemas.

Usted es parte de estos programas. Llámenos si usted quisiera más servicios. Su proveedor de salud puede llamarnos también. El número al que pueden llamar es **(866) 891-2320**. Usted puede decidir que lo remuevan del programa en cualquier momento. Esperamos poder ayudarle a mantenerse en buen estado de salud.

Si usted necesita esta información en otro idioma, en letra grande, en sistema Braille, en audio u otro formato, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros, el número se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación.

Índice

Claro y Fácil

Libro 6 - Enfermedad Pulmonar

Obstructiva Crónica (EPOC)

Introducción.....	6
¿Qué es la EPOC?.....	8
Síntomas.....	9
Causas.....	11
Qué Puede Hacer Para Sentirse Mejor..	12
Medicamentos.....	14
Apoyo.....	15
Recursos.....	18

Introducción

Usted y su doctor pueden trabajar juntos para que le ayude a estar tan saludable como sea posible. Esta libreta le brinda algunos consejos rápidos en lo que usted puede hacer para manejar su EPOC. Usted no debe de usar esta información en lugar de lo que su proveedor de salud le indique. Si tiene problemas de salud, asegúrese de visitar a su doctor (o a su Proveedor de Cuidados Primarios), para tratamiento.

Para preguntas acerca de medicamentos o para inquietudes acerca de su salud puede llamar a su doctor. Si tiene problemas de salud, asegúrese de visitar a su doctor (o su Proveedor de Cuidados Primarios), para tratamiento.

Si su plan de salud tiene el servicio de la línea de consejos de enfermeras, usted también puede llamarlas. Si no se siente bien ellas le pueden ayudar a decidir qué debe de hacer.



Usted puede tener a alguien que le ayuda con sus cuidados de salud. Usted debe darles permiso a los doctores o administradores del caso para hablar con esa persona acerca de su cuidado.

Esta libreta es para ayudarle solamente. No toma el lugar de los cuidados de su proveedor. Si usted o su familia tienen una emergencia, deberá llamar a su proveedor, o ir a la sala de emergencia más cercana a usted.

¿Qué es la EPOC?

La EPOC es una enfermedad que dificulta la respiración. EPOC son las siglas de **enfermedad pulmonar obstructiva crónica**. Es una condición que en realidad no desaparece, y con el tiempo puede empeorar.

La EPOC incluye dos condiciones principales: Enfisema y Bronquitis Crónica. En el enfisema, el tejido pulmonar está dañado o destruido.

En la bronquitis crónica, los revestimientos de las vías respiratorias siempre están irritados e inflamados. Esto hace que se forme mucha mucosidad, por lo cual es más difícil respirar. La mayoría de las personas que tienen EPOC sufren enfisema y bronquitis obstructiva crónica.

Los Síntomas

Algunos de los síntomas de la EPOC son similares a los síntomas de otras enfermedades y condiciones. Su doctor puede decirle si usted tiene EPOC. Las personas con EPOC pueden presentar:

- Mucha tos y grandes cantidades de moco.
- Silbido en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Opresión en el pecho.
- Resfriados o gripes más a menudo.

Si fuma y sigue fumando, le causará más daño. En la EPOC más severa, usted puede tener otros síntomas, tales como:

- Dificultad para respirar empeorando cada vez más.
- Hinchazón de los pies y los tobillos.
- Pérdida de peso.
- Baja resistencia.

Algunos de los síntomas severos pueden requerir tratamiento en un hospital.

Asegúrese de llamar a su médico si:

- Está teniendo dificultades para respirar o hablar.
- Sus labios o uñas se vuelven de color azulado o grisáceo. (Esta es una señal de bajo nivel de oxígeno en la sangre).
- Usted no está mentalmente alerta.
- Su ritmo cardíaco es muy rápido.
- El tratamiento habitual para los síntomas que están empeorando no hace efecto.

Causas

El fumar cigarrillos es la principal causa de la EPOC. La mayoría de las personas que sufren EPOC fuman o solían fumar. También el estar cerca de productos químicos, de otros fumadores, o del polvo también puede causar EPOC.

Cuando visite a su médico

Es más fácil aprender y hacer preguntas cuando hay dos personas presentes. Le ayudará el estar preparado/a para responder a estas preguntas:



- ¿Qué síntomas tiene? ¿Cuándo empezaron?
- ¿Qué hace que sus síntomas empeoren o mejoren?
- ¿Qué tratamiento ha tenido para la EPOC? ¿Le ayudó el tratamiento?
- ¿Qué medicamentos se está tomando?
- ¿Está recibiendo tratamiento para otros problemas médicos?

Asegúrese de llevar todos sus medicamentos con usted a la consulta.

Qué Puede Hacer Para Sentirse Mejor

No hay una cura para la EPOC. La EPOC puede ponerse peor si usted está expuesto/a a las cosas que irritan los pulmones. La cosa más importante que puede hacer es dejar de fumar. Su médico puede ayudarle a dejar de fumar. Trate de mantenerse alejado de otras personas que estén fumando. Evite las cosas que le irritan los pulmones. Éstos incluyen

la contaminación del aire, los vapores químicos o el polvo.

Ejercicio

Pregunte a su proveedor de salud para asegurarse que esté bien que haga ejercicio. La gente con EPOC no debe evitar hacer ejercicio.



El ejercicio le puede ayudar a estar sano/a. Le ayuda a sus pulmones y fortalece los músculos de la respiración. También le ayuda a su sistema inmunológico. Le ayudará a mantener el peso y le mejorará su estado de ánimo.

Medicamentos

Asegúrese de tomar sus medicamentos exactamente como su médico le indique.

Esto es importante para que usted siga sintiéndose mejor. Si tiene alguna pregunta, llame a su médico. Dígale a su médico si usted no puede pagar sus medicamentos o si tiene efectos secundarios.

Las Vacunas

Vacuna antigripal. La gripe (influenza) puede causar problemas graves a las personas que tienen EPOC. La vacuna contra la gripe puede reducir el riesgo de la gripe. Hable con su médico acerca de vacunarse contra la gripe cada año.

Vacuna contra el neumococo. Esta vacuna reduce el riesgo de neumonía. Las personas que tienen EPOC corren más riesgo. Pregúntele a su médico acerca de si debe recibir esta vacuna.

Apoyo

Mucha gente con EPOC tiene otros problemas de salud. Estos pueden incluir:

- Alta presión arterial.
- Alto colesterol.
- Problemas del corazón.
- Diabetes.
- Osteoporosis.
- Depresión.
- Cáncer.

El enfrentarse a estos problemas puede ser muy difícil. Usted puede sentirse estresado/a o deprimido/a. Es diferente para cada persona.

Las personas que ayudan a cuidar de los demás también pueden estar estresadas. Puede ser difícil mantenerse al día con el plan de tratamiento. Algunas personas no entienden lo que tienen que hacer. Los familiares pueden estar en desacuerdo con el plan de tratamiento.

Puede haber problemas financieros. A veces las personas sienten temor o ansiedad, incluso la depresión. Pueden presentarse el abuso del alcohol y otras sustancias. Infórmeles a familiares y amigos como se siente. Déjeles saber de qué manera le pueden ayudar.

Está bien pedir ayuda si está teniendo cualquiera de estos problemas. Su equipo para tratamiento puede ayudarle.

Hable con su doctor, su proveedor de cuidados de la salud, o su administrador/a de su caso. El unirse a un grupo de apoyo, también puede ayudar.



Este libro le proporciona números de teléfonos, y lugares donde puede pedir ayuda.

¿Cómo Pueden Ayudar Mis Familiares o Amistades?

Puede tener alguien que le ayude con sus cuidados de salud. El o ella podría:

- Ayudarle a que recuerde tomarse sus medicamentos.
- Ayudarle con las compras y preparación de alimentos saludables.
- Tomar caminatas con usted.
- Acompañarle a ver al doctor.

Algunas veces ayuda cuando alguien más escucha lo que su proveedor de salud le indica. Debe concederles permiso a sus doctores y a sus administradores de caso para que puedan hablar con esa persona acerca de sus cuidados de salud.

Recursos

NHLBI Health Information Center

Attention: Website

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

<http://www.nhlbi.nih.gov>

Por favor, incluya una dirección válida de correo electrónico abajo del mensaje. Si usted está solicitando información de salud, por favor incluya su dirección postal actual, ya que muchos recursos están disponibles sólo en publicaciones impresas.

C.O.P.D. Information Line

<http://www.copdfoundation.org>

American Academy of Family Physicians

<http://familydoctor.org>

Smokefree.gov

Smokefree.gov proporciona información precisa y asistencia gratuita y profesional en apoyo a las necesidades inmediatas y a largo plazo de las personas que están tratando de dejar de fumar.

<http://www.smokefree.gov>

