



Examen de Espirometría



Un examen de espirometría mide que tan bien trabajan sus pulmones el volumen y el flujo de aire que es inhalado y es exhalado. Este puede ser realizado en el consultorio de su proveedor de cuidados de salud y él/ella puede decidir cómo puede ayudarle de la mejor manera.

El examen de espirometría toma muy poco tiempo. Nos muestra dos importantes gráficas. Una nos muestra la cantidad de aire que puede inhalar o exhalar. La segunda nos muestra la cantidad total de aire que sus pulmones pueden sostener.

Durante esta prueba, usted tomará un profundo respiro al inhalar y luego exhalará lo más fuerte que pueda, por el más tiempo que pueda. Su proveedor de cuidados para la salud puede que le dé un clip suave para la nariz para que respire solo por la boca. Usted puede que tenga que tomar un respiro rápido otra vez. Esto es para ver si algo está bloqueando su respiración. Usted repetirá la prueba tres veces para asegurarse que está correcta.

Su doctor puede que haga esta prueba para ver qué tan bien están trabajando sus medicamentos. Usted hará la prueba antes de tomarse el medicamento. Después de haberse tomado la medicina, hará la prueba otra vez. Luego su doctor podrá observar qué tan bien le están trabajando las medicinas.

En Esta Edición

Examen de Espirometría	pág. 1
¡Limpieza General en Primavera!	pág. 2
Bridge2Access (Puente de Acceso)	pág. 2
¿Qué es Disnea?	pág. 3
Cesar de Fumar	pág. 3
Línea de Consejos de Enfermeras	pág. 4

¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

Los miembros de Molina Healthcare pueden inscribirse gratuitamente al programa para dejar de fumar **“Free and Clear”**. Es completamente gratis para los miembros de Molina Healthcare. Llame a nuestro equipo de Educación para la Salud al: 1-800-526-8196 ext. 127532.

¿Necesita Perder Peso?

Los miembros de Molina pueden inscribirse gratuitamente al programa para perder de peso. Para inscribirse por favor llame al: 1-800-526-8196 ext. 127532.

¿Necesita un Intérprete?

Por favor hágale saber a su doctor que necesita un intérprete. Todos los miembros de Molina pueden pedir los servicios de un intérprete sin ningún costo para usted. También puede llamar al departamento de Servicios para Miembros al: 1-800-665-4621.

“Para obtener esta información en otros idiomas y en formatos accesibles, por favor llame al departamento de Servicios para Miembros al: 1-800-665-4621”.

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 al 1-866-891-2320.

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

¡Limpieza General en Primavera! Deshágase de una vez de esos Ácaros del Polvo

¿Sabía usted que cada noche que se mete a su cama podrían estar de 100,000 a 10 millones de indeseados invitados acostados con usted? Estos invitados indeseados son los ácaros del polvo. Los ácaros son tan pequeños que usted no puede verlos a simple vista. Ellos comen células de piel muerta y hacen sus nidos en la ropa de cama, telas y alfombras. Les gusta vivir en un ambiente tibio y húmedo.

Los ácaros de polvo son factores desencadenantes para la gente que padece asma. Los ácaros de polvo crean residuos de eses fecales y cuerpos muertos que se mezclan con el polvo y se van al aire. Esa mezcla puede causar un ataque de asma.

La mejor manera de prevenir un ataque de asma por causa de los ácaros de polvo es limitar exponerse a ellos. Esto significa limpiar regularmente, especialmente su habitación. Usted no puede deshacerse por completo de los ácaros de polvo, pero puede reducir el número.

Estos pasos lo ayudarán a reducir los síntomas del asma causados por los ácaros de polvo:

- Cubra sus almohadas y colchones con cubiertas especiales para protegerlas del polvo.
- Mantenga el nivel bajo de la humedad. Utilice los deshumidificadores para mantener la humedad entre el 30% y 50%.
- Escoja sus ropas de cama (sábanas, cobijas, colchas) de materiales hechos por el hombre, en lugar de la lana o las plumas de ganso.
- Lave los muñecos de peluche en agua caliente y séquelos completamente. Mantenga los muñecos en otro lugar, no sobre la cama.
- Lave las ropas de cama semanalmente en agua caliente. La ropa que no sea para lavarse en lavadora, congélela toda la noche en una congeladora.
- Remueva el polvo con un trapo mojado o con el trapeador.
- Aspire frecuentemente. Aspire las alfombras y el material de los muebles. Pídale a alguien más que haga esto y usted manténgase fuera de la habitación por 20 minutos.
- Quite el amontonamiento de cosas que nomás colectan polvo.
- Si puede, remplace sus alfombras por mosaicos, pisos de madera o linóleo.



Molina Healthcare • Bridge 2 Access

Molina Healthcare quiere conocer las necesidades únicas de cada miembro. Para aprovechar al máximo los servicios de salud, usted debe de tener *acceso* de todo lo que se le ofrece. Es por eso que hemos creado el programa de Molina Puente de Acceso *Bridge2Access*.

Bridge2Access incluyen servicios como:

- Línea de Consejos de Enfermeras
- Transportación para sus citas con el doctor
- Coordinadores para el manejo de sus Cuidados
- Servicios de Idiomas
- Programas para Mantenerse Saludable

Nuestro personal ha sido entrenado para satisfacer las necesidades de personas con discapacidades. Nos aseguraremos que todo su material esté disponible en el sistema Braille, en audio o en letra grande. También ofrecemos intérpretes para el lenguaje de señas para cuando vaya a sus visitas médicas. Estamos haciendo más accesibles nuestras clínicas de Molina. Algunas tienen:

- Mesas más bajas para el examen
- Básculas de sillas de ruedas para pesarse
- Ascensor eléctrico para transferirse de lugar

Usted quiere tener al doctor adecuado. Asegúrese de decirnos los servicios de acceso que necesita. Nosotros le ayudaremos a encontrar al doctor que pueda suplir esas necesidades.

Usted verá también algunos cambios en la página Web de Molina Healthcare! ¡Visítenos entrando al www.MolinaHealthcare.com! Hemos mandado un cuestionario a los miembros de edad avanzada y a los miembros con discapacidades. Hemos recibido sus opiniones y grandiosas sugerencias. Nos gusta saber de nuestros miembros. Llámenos en cualquier momento para darnos ideas en cómo podemos mejorar nuestros servicios. También, tenemos juntas con nuestros miembros cada tres meses. ¿Le gustaría asistir a las juntas? Llame a nuestra administración del Programa para Discapacitados al: 1-888 665-4621 o TTY/TDD al: 1-800-479-3310.

¿Qué es Disnea?

Si usted tiene EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), COPD por sus siglas en inglés; entonces tal vez usted ha oído de la “disnea”. Disnea significa una respiración difícil o dolorosa, o siente que no le alcanza la respiración. Para la gente que padece EPOC, la disnea es causada por el aire que queda atrapado en los pulmones.

¿Qué puede hacer usted acerca de la disnea? Una cosa que puede hacer es respirar con los labios en posición como si fuera a silbar. Después deje salir el aire lentamente. Esto

previene que el aire quede atrapado. El ejercicio también ayuda para la disnea porque le mantiene fuerte el músculo que usa para respirar. Cambiar su dieta también puede ayudar. Para algunas personas el comer menos carbohidratos le ayudará a respirar mejor.

Si usted tiene cualquier pregunta acerca de la disnea, hable con su proveedor de los cuidados para la salud. Su proveedor le ayudará a desarrollar un plan de tratamiento y le informará acerca de los medicamentos que tratan la disnea.

Cesar de Fumar

El fumar es la causa más preventiva y más grande de enfermedades y de muerte temprana. No importa qué edad tenga usted o cuánto tiempo haya fumado, lo importante es que deje de hacerlo. Dejar de fumar reduce sus riesgos de cáncer pulmonar, padecimientos cardíacos, embolias y enfermedades pulmonares. Los beneficios para su salud empiezan tan pronto como usted deje de fumar.

- **Después de 20 minutos** – la presión sanguínea baja.
- **Después de 24 horas** – el porcentaje de un ataque al corazón es menos.
- **Después de 1 año** – el riesgo de enfermedades del corazón ha disminuido.
- **Después de 5 a 15 años** – el riesgo de una embolia se ha reducido.

Existen muchas maneras para dejar de fumar. Usted puede que tenga que tratar varias maneras antes de tener éxito. No se desanime. Lo más importante es que usted pare de fumar. Tenga en mente, que nunca es demasiado tarde — especialmente si usted vive con una enfermedad crónica.

Consejos para ayudarle a dejar de fumar:

1. Admita el problema con usted mismo y con los que lo rodean.
2. Mantenga un registro de cuándo y porqué fuma.
3. Fije una fecha para dejar de fumar.
4. Limite el tiempo que pasa con la gente que fuma.
5. Escriba una lista con sus razones para dejar de fumar. Mantenga esa lista con usted. Asegúrese de repasar esas razones cuando sienta la urgencia de fumar.
6. Hable con su proveedor de salud acerca de las opciones de tratamientos.
7. Llame al equipo del departamento de Educación para la Salud de Molina Healthcare al 1-800-896-8196 extensión 127532. Los miembros de Molina pueden inscribirse *gratuitamente* al programa ‘Free & Clear’ para dejar de fumar.





200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90802

5601DM0610 – Spanish



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de
Consejos de Enfermeras!

1-866-648-3537

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

Personas con impedimento de audición
favor de llamar al:

TTY/1-866-833-4703 Español
TTY/1-866-735-2929 Inglés