



Eliminando el Moho

Hay muchos tipos de moho. El moho no crece sin agua o sin humedad. Se pueden encontrar en el interior y al aire libre. Las esporas de moho son muy pequeñas y ligeras que hace que sea fácil viajar por el aire.

El moho puede causar problemas de salud para todas las personas. Es importante que se mantenga alejado del moho si usted tiene asma. Podría desencadenar un ataque de asma.

El moho puede causar:

- Tos
- Problemas en la garganta, ojos y problemas en la piel
- Silbido en el pecho
- Problemas respiratorios para las personas que sufren de asma

Usted puede prevenir y controlar el crecimiento de moho en interiores mediante el control de la humedad interior. La regla básica es si usted puede ver u oler el moho, entonces debe de tomar medidas para eliminar el moho de su casa y deshacerse del exceso de humedad

Cómo eliminar el moho:

1. Use mascarilla, guantes y gafas de protección mientras quita el moho.
2. Abra ventanas y puertas para que entre aire fresco antes de empezar a limpiar.
3. Trate de determinar el origen de la humedad y arreglarlo.
4. Limpie el moho de las superficies duras con agua caliente jabonosa o detergente y agua.
5. Deje que se seque.
6. Enjuague con agua limpia y seque con rapidez.
7. Ponga en bolsas y deshágase de todos los artículos que tienen moho, tales como trapos, papeles, hojas, etc. Para otros, lávelos en agua caliente y jabón.

Si usted tiene bastante daño por moho, es posible que desee contratar a un experto en la limpieza del moho.

Aviso para los inquilinos:

Usted debe reportar todas las fugas de las tuberías y los problemas de humedad al administrador del edificio de inmediato. Si sigue teniendo problemas de agua que no están siendo atendidos, es posible que desee llamar a las autoridades federales locales o estatales de vivienda.

En esta edición

Eliminando el Moho	pág. 1
Usando el Medidor de Flujo Máximo	pág. 2
Pasos a Seguir Cuando Se Tiene un Ataque de Asma	pág. 3
Importancia de un Peso Saludable	pág. 4
Prueba de Espirometría	pág. 5
Déjelo para Siempre	pág. 5
Línea de Consejos de Enfermeras	pág. 6

- Este boletín es parte de un programa de Manejo de Enfermedades. Si usted no desea recibir este boletín o participar en cualquier programa de Manejo de Enfermedades por favor háganoslo saber. Llámenos al 1-866-891-2320.
- **¿Necesita ayuda para dejar de fumar?** Los miembros de Molina pueden participar en un programa para dejar de fumar. Es gratis para los miembros de Molina. Llame a nuestro Equipo de Educación de la Salud al 1-866-472-9483.
- **¿Necesita ayuda para perder peso?** Los miembros de Molina pueden inscribirse en un programa de pérdida de peso. Es gratis para usted. Llame a nuestro Equipo de Educación de la Salud al 1-866-472-9483.
- **¿Usted hablar otro idioma aparte del inglés?** Usted tiene derecho a un intérprete (incluyendo lenguaje de señales). No hay costo alguno para usted. Para más información, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros, 1-888-665-4621 (TTY/TDD 1-800-479-3310), de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.
- Todo el material de este boletín es sólo para información solamente. Por lo tanto, no reemplaza el consejo de su proveedor.
- Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles (Braille, audio y letra grande), por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros al 1-888-665-4621.

Usando el Medidor de Flujo Máximo

Hay diferentes maneras para controlar su asma. Un medidor de flujo máximo puede ser una buena herramienta para ayudarlo. Un medidor de flujo máximo es un dispositivo manual que mide la capacidad de sus pulmones para expulsar aire. Usando las lecturas del medidor de flujo máximo, se puede registrar la severidad de su asma. Esto puede ayudar a ajustar el medicamento.

También puede usar el medidor de flujo máximo para determinar que alérgenos le causan asma. Usted puede medir su capacidad pulmonar, si es mejor o peor en el trabajo que cuando está en casa. Si los resultados son mejores en el trabajo, eso podría significar que alérgenos en el hogar son la causa de sus episodios de asma. Un medidor de flujo máximo también puede ser utilizado durante los ataques de asma para ver cómo está respirando. No va a ayudar a que el ataque de asma desaparezca, pero puede indicarle cuando necesita llamar a su proveedor.

Usted siempre debe de mantener un registro de las lecturas del medidor de flujo máximo. Es una buena idea el hacerlo tres (3) veces y anotar la lectura más alta. Es importante

checarse alrededor de la misma hora cada día. Entonces sabrá, si las lecturas se ven afectadas por las mismas cosas. Marque también los resultados en una tabla cuando se sienta bien. Esto le ayudará a saber cuando las lecturas son diferentes. Así sabrá si su asma está empeorando.

Una lectura alta del medidor de flujo máximo significa que sus pulmones están funcionando bien. Usted puede que necesite tomar menos medicamentos. Una lectura baja del medidor de flujo máximo significa que sus pulmones no están funcionando tan bien. Es posible que necesite tomar más medicamentos. Asegúrese de consultar con su proveedor antes de realizar cualquier cambio.

Mantenga un registro de las lecturas del medidor de flujo máximo. Asegúrese de compartir esta información con su proveedor. Esto es importante. Asegúrese de seguir tomando sus medicamentos. Esto es lo que mantiene el asma bajo control. Mantenga informado a su proveedor. Usted puede estar tranquilo/a sabiendo que tiene las cosas bajo control.





Pasos a Seguir Cuando Se Tiene un Ataque de Asma

Tener un ataque de asma puede ser atemorizante. Es importante tener un Plan de Acción para el Asma y saber qué medidas tomar. De esta forma, usted estará preparado/a y sabrá cómo cuidarse mejor usted o su hijo/a.

Siga estos pasos:

- Reconocer y mantener un registro de los factores desencadenantes.
- Aléjese usted o sus seres queridos en situaciones en las que están presentes factores desencadenantes. Reduzca la exposición de lo que está causando el episodio o ataque de asma.
- Use su medidor de flujo máximo. Si la lectura es menos de la mitad de su mejor valor, es que está teniendo un ataque severo.
- Evalúe la severidad del ataque. ¿Es el ataque de asma leve o severo? Si el ataque es severo, busque ayuda. Mantenga el número de teléfono de su médico con usted. Recuerde, usted siempre puede obtener ayuda de emergencia marcando el 911.
- Si el ataque es leve, use su inhalador de alivio rápido. Este es su medicamento de rescate que se debe usar sólo cuando usted está teniendo un ataque. Esto le ayudará a abrir las vías de aire de inmediato. Además, su médico puede querer que usted tome sus medicamentos de todos los días. Esto le ayudará con la inflamación en el interior de sus vías respiratorias. Este es un medicamento diario que ayuda a mantener el asma bajo control.

Mantenga su plan de acción para el asma a la mano. Conozca los pasos que se indican en el plan de acción contra el asma. Esto le ayudará a estar preparado/a para cuando usted tenga el ataque de asma. Si usted no tiene un plan de acción para el asma consulte a su médico para que hagan uno. Estar informado acerca de su asma. Saber qué hacer puede ayudar a mantener el asma bajo control. Podría salvar su vida.

Importancia de un Peso Saludable

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EOPD) es una enfermedad pulmonar que hace muy difícil respirar. Si usted tiene EPOC, es importante mantener un peso saludable y comer bien. Si usted tiene EPOC y está por encima o por debajo del peso, es aún más difícil respirar.

Cuando usted tiene sobrepeso, su cuerpo necesita más oxígeno. Esto significa que su corazón y sus pulmones tienen que trabajar muy duro. Esto hace que la respiración sea aún más difícil para una persona que padece EPOC.

Las personas con EPOC a menudo pueden bajar de peso. Esto es debido a que utilizan una gran cantidad de energía para respirar. Sólo para respirar, una persona con EPOC quema diez (10) veces más calorías que otras personas. Cuando usted pierde peso, pierde músculos, incluyendo los músculos que le ayudan a respirar.

Un peso saludable le ayudará a mantener fuertes los músculos de la respiración.

Comer bien también le da más energía. Si usted tiene EPOC, se necesita más energía para respirar que una persona sana. Con una nutrición adecuada se sentirá menos cansado/a y con más energía para las actividades diarias. Esto también ayudará a su cuerpo a combatir las infecciones. También puede prevenir enfermedades. Asegúrese de hablar con su proveedor antes de realizar cambios a su dieta.

Hable con su proveedor acerca de lo que es un peso saludable para usted. Pésese una vez o dos veces por semana, o con la frecuencia que su profesional médico le indique. Comuníquese con su proveedor si gana o pierde dos libras en un día o cinco libras en una semana.



Prueba de Espirometría

Padecer EPOC - Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica- (COPD por sus siglas en inglés) significa que usted tiene bronquitis crónica o enfisema, o un poquito de las dos. Las personas con EPOC tienen dificultad para respirar. Una prueba de espirometría mide la respiración. Frecuentemente se puede realizar en la misma oficina del doctor. Le indica al médico cómo están funcionando sus pulmones. Le ayuda a su proveedor a decidir la mejor manera de ayudarlo.

El examen de espirometría es muy corto y sencillo. Durante el examen tendrá que respirar hondamente y sacar el aire tan fuerte como pueda, y por el tiempo que usted pueda. Tal vez su doctor le de una pinza suave para la nariz para que usted respire sólo por la boca. Usted puede que tome un segundo respiro otra vez. Esto es para ver si algo está bloqueando su respiración. Repita la prueba tres (3) veces para asegurarse de que está correcta. Cuando se toma esta prueba, le proporcionará a los médicos dos gráficas

importantes. Una muestra la cantidad de aire al inhalar y al exhalar. La segunda la cantidad total de aire que inhala y exhala.

La espirometría también es utilizada para revisar a la gente que padece asma. Mide que tan bien sus pulmones trabajan después de hacer ejercicio, o de respirar aire frío o aire seco.

Su proveedor puede hacer esta prueba para ver lo bien que está trabajando su medicamento. Usted hace la prueba antes de tomar su medicamento. Después de tomar el medicamento, usted hace la prueba de nuevo. Así el proveedor podrá apreciar lo bien bien trabaja su medicamento.

No todos los espirómetros tienen el mismo aspecto. No todos son exactamente iguales. Pero todos miden las mismas cosas, y todos le ayudan a su proveedor a tomar la mejor decisión para su tratamiento.

Déjelo para Siempre

Si no ha dejado de fumar, ¡hágalo hoy! No es demasiado tarde para mejorar su calidad de vida y retardar el progreso de la enfermedad pulmonar. Es la mejor manera de vivir bien si padece Diabetes y Enfermedad Cardiovascular. Dejar de fumar podría ser la cosa más difícil que tenga que hacer, pero también la más gratificante.

La nicotina es muy adictiva, y las personas con frecuencia intentan dejar de fumar dos o tres veces antes de lograrlo definitivamente. Los estudios han demostrado que cada vez que una persona deja de fumar, se fortalece y aprende más sobre lo que necesita para dejar de fumar para siempre. Molina Healthcare ofrece programas que pueden ayudarlo a dejar de fumar. No hay ningún costo para los miembros de Molina Healthcare.

Si desea información sobre un programa para ayudarlo a dejar de fumar, llame al 1-800-526-8196, extensión 127532.





200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90820

5601DM0512



¿Preguntas Sobre Su Salud?

¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!

Inglés: 1-888-275-8750
Español: 1-866-648-3537

¡ABIERTO 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Para las personas con impedimentos
auditivos, favor de llamar

TTY (Inglés): 1-866-735-2929
TTY (Español): 1-866-833-4703