

# Claro y fácil #6



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

**Molina Healthcare**  
**Línea de Consejos de**  
**Enfermeras disponible**  
**las 24 Horas**  
(866) 648-3537  
TTY: (866) 833-4703

# Títulos de Claro y fácil

Libro 1 – Embarazo

Libro 2 – Diabetes

Libro 3 – Estrés y depresión

Libro 4 – Insuficiencia renal en etapa terminal (IRET)

Libro 5 – Asma

Libro 6 – Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Libro 7 – Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)

Libro 8 – Hipertensión

Libro 9 – Enfermedad cardíaca coronaria (ECC)

Libro 10 – Cómo cuidar a su familia cuando están enfermos

Libro 11 – Ayuda para dejar de fumar

Libro 12 – Los niños y el asma

Libro 13 – Los niños y la diabetes

Libro 14 – Cómo mantener a su familia saludable

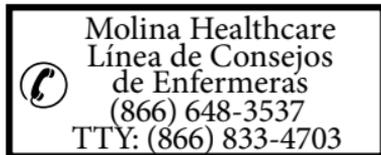
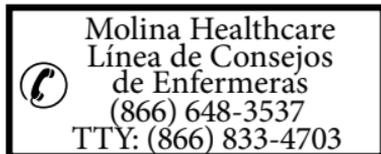
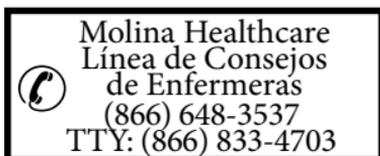
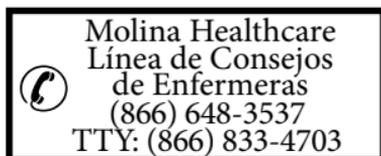
Libro 15 – El asma y la EPOC

Libro 16 – La hipertensión y la enfermedad cardíaca coronaria

Libro 17 – Posparto: su cuidado propio y el de su bebé

¿Tiene preguntas sobre su salud? Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina Healthcare. Estos son algunos lugares donde puede poner nuestro número:

- En todos sus teléfonos de casa.
- Su teléfono celular. Agréguenos a su lista de contactos.
- Su cartera o billetera.
- La puerta del refrigerador.
- En la mesita de la recámara.
- En el botiquín.
- Otros lugares fáciles de alcanzar.



### **Miembros de NM:**

Los servicios de Molina Healthcare están financiados en parte bajo un contrato con el estado de Nuevo México.

# Claro y fácil

## Libro 6 - Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

### Números de teléfonos importantes

Proveedor: \_\_\_\_\_

Proveedor: \_\_\_\_\_

Familiar: \_\_\_\_\_

Vecino: \_\_\_\_\_

Molina Healthcare ofrece programas para ayudar a los miembros a mantenerse saludables. Estos programas de salud y bienestar se ofrecen sin ningún costo para usted. 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 tiene diferentes maneras de identificar a los miembros para estos programas. Estas maneras incluyen datos de facturación, farmacia y otros programas de salud. Usted es elegible para uno o más de estos programas. La decisión es suya.

Nuestros proveedores, 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 en boletines informativos o libros. Nuestro personal le puede ayudar a estar en contacto con su proveedor de servicios médicos. Ellos le pueden ayudar a entender mejor su tratamiento. También le pueden ayudar si tiene problemas.

Usted es parte de uno de estos programas. Llámenos si quiere más servicios. Su proveedor de salud puede llamarnos también. El número al que puede llamar es **(866) 891-2320**. Puede decidir no participar en el programa en cualquier momento. Esperamos poder ayudarle a mantener un buen estado de salud.

***Si usted necesita este libro 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 5 - Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Introducción.....	6
¿Qué es la EPOC?.....	8
Síntomas.....	9
Causas.....	11
Cuándo consultar con su proveedor.....	11
Lo que puede hacer para sentirse mejor..	12
Ejercicio.....	13
Medicamentos.....	14
Vacunas.....	14
Apoyo.....	15
Recursos.....	19

## **Introducción**

Usted y su proveedor pueden trabajar juntos para ayudarlo a estar tan sano como sea posible. Este libro le brinda algunos consejos rápidos sobre lo que puede hacer para controlar su EPOC. Usted no debe de usar este libro para reemplazar lo que su proveedor de salud le indique. Si tiene problemas de salud, asegúrese de ver a su proveedor médico (o a su proveedor de cuidados primarios) para recibir tratamiento.

Si tiene preguntas acerca de los medicamentos o si tiene inquietudes de salud, llame a su proveedor.

Si su plan de salud tiene una línea de consejos de enfermeras, también puede llamarles. Si acaso no se siente bien, pueden ayudarlo a decidir lo que debe hacer.

Es posible que tenga a alguien que le ayuda con sus cuidados de salud. Tiene que concederles permiso a sus proveedores o sus administradores de caso para que puedan hablar con esa persona acerca de su atención médica.



*Este libro es para ayudarle. No reemplaza los servicios médicos de su proveedor. Si usted o su familia tiene una emergencia, debe llamarle a su proveedor. O bien, ir a la sala de emergencias más cercana.*

## ¿Qué es la EPOC?

La EPOC es una enfermedad que dificulta la respiración. EPOC son las siglas de la 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 produce mucha mucosidad, por lo cual es más difícil respirar. La mayoría de las personas que tienen EPOC padecen de enfisema y bronquitis obstructiva crónica.

## Síntomas

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

- mucha tos y grandes cantidades de mucosidad.
- silbido en el pecho.
- dificultad para respirar.
- opresión en el pecho.
- resfriados o gripes más a menudo.

Si continua fumando, el daño ocurrirá. En casos de una EPOC más grave, puede tener otros síntomas, tales como:

- dificultad para respirar que empeora.
- 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 proveedor si:

- tiene dificultad para respirar o hablar.
- sus labios o uñas se vuelven de color azulado o grisáceo (esta es una señal de un nivel bajo de oxígeno en la sangre).
- no está mentalmente alerta.
- su frecuencia cardíaca es muy rápida.
- el tratamiento que usualmente usa para los síntomas que están empeorando no le está ayudando.

## Causas

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

## Cuándo consultar con su proveedor

Es una buena idea que alguien lo acompañe a las consultas con su proveedor. Es más fácil aprender y hacer preguntas cuando hay dos personas presentes. Le ayudará a estar preparado para responder a estas preguntas:



- ¿Qué síntomas tiene? ¿Cuándo empezaron?
- ¿Qué empeoras o mejoran sus síntomas?
- ¿Qué tratamiento ha tenido para la EPOC? ¿Le ayudó el tratamiento?
- ¿Qué medicamentos está tomando?
- ¿Está recibiendo tratamiento para otros problemas médicos?

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

## **Lo que puede hacer para sentirse mejor**

No hay una cura para la EPOC. La EPOC puede empeorar si usted está expuesto a las cosas que irritan los pulmones. Lo más importante que puede hacer es dejar de fumar. Su proveedor puede ayudarle a dejar de fumar. Trate de mantenerse alejado de otras personas que estén fumando. Evite las cosas que irritan los pulmones. Éstos incluyen la contaminación del aire, los vapores químicos o el polvo.

## Ejercicio

Hable con su proveedor de servicios médicos para asegurarse que puede hacer ejercicio. La gente con EPOC no debe de evitar el hacer ejercicio.

El ejercicio le puede ayudar a estar sano.

Le ayuda a sus pulmones y fortalece los músculos de la respiración. Le ayudará a su sistema inmunológico. Le ayudará a mantener el peso y mejorará su estado de ánimo.



## Medicamentos

**Asegúrese de tomar sus medicamentos como se lo indique su proveedor.** Esto es importante para que usted siga sintiéndose mejor. Si tiene alguna pregunta, llame a su proveedor. Dígale a su proveedor si no tiene recursos para comprar sus medicamentos o si tiene efectos secundarios.

## Las vacunas

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

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

## Apoyo

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

- alta presión arterial
- alto colesterol
- problemas del corazón
- EPOC
- osteoporosis
- depresión
- cáncer

Puede ser difícil enfrentar estas condiciones. Usted puede sentirse estresado o deprimido. Es diferente para cada persona.

Las personas que cuidan a otros también pueden sentirse estresados. Puede ser difícil seguir un plan de tratamiento.

Algunas personas no entienden lo que tienen que hacer. Los miembros de la familia pueden estar en desacuerdo con el plan de tratamiento. Pueden haber problemas económicos. A veces las personas sienten miedo o ansiedad y hasta depresión. Puede presentarse el abuso del alcohol y otras sustancias.

Dícales a su familia y amigos cómo se siente. Dícales cómo le pueden ayudar.

Está bien pedir ayuda si tiene cualquiera de estos problemas.



Su equipo de tratamiento puede ayudarle. Hable con su proveedor o su administrador de caso. También, puede ser útil unirse a un grupo de apoyo. En este libro hay nombres y teléfonos de lugares donde puede pedir ayuda.

### **¿Cómo pueden ayudar mis familiares o amistades?**

Puede tener a alguien que le ayuda con su atención médica. Ellos podrían:

- ayudarle a recordar tomarse sus medicamentos.
- ayudarle a comprar y preparar alimentos saludables.
- tomar caminatas con usted.
- acompañarle a las consultas con su proveedor.

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

## Recursos

### **Centro de Información de Salud del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre**

*(National Heart, Lung, and Blood Institute  
Health Information Center)*

(301) 592-8573

[http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/  
lung/copd/index.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/copd/index.htm)

### **Fundación de la EPOC**

(866) 316-2673

<http://www.copdfoundation.org>

### **Academia Americana de Médicos de Familias (*FamilyDoctor.org Patient Education Site*)**

(800) 274-2237

[http://familydoctor.org/familydoctor/en/  
diseases-conditions/chronic-obstructive-  
pulmonary-disease.html](http://familydoctor.org/familydoctor/en/diseases-conditions/chronic-obstructive-pulmonary-disease.html)

**Smokefree.gov**

Smokefree.gov proporciona información precisa y gratis, y ayuda profesional para apoyar las necesidades inmediatas y a largo plazo de las personas que están intentando dejar de fumar.

(800) 784-8669

TTY: (800) 332-8615

<http://www.smokefree.gov>







**Impreso en los EE. UU.**