

Conocimiento del asma y la EPOC - Otoño del 2015

Molina Breathe with Ease® y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica

Controle su asma

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica que afecta las vías respiratorias en sus pulmones. Cuando usted tiene un ataque de asma, las vías respiratorias se inflaman. Esto causa dificultad para respirar.

¿Cuáles son los síntomas de un ataque de asma?

- tos
- silbido en el pecho
- falta de aliento
- opresión o dolor en el pecho

¿Cuáles son los factores desencadenantes del asma?

Un desencadenante del asma causa la inflamación de las vías respiratorias. Marque los factores que provocan sus síntomas de asma:

- | | |
|--|---|
| ☐ ejercicio | ☐ caspa de animales |
| ☐ enfermedades o gripes | ☐ algunos alimentos: _____ |
| ☐ polvo | ☐ humo de tabaco o leña |
| ☐ polen | ☐ olores fuertes |
| ☐ emociones | ☐ otros: _____ |
| ☐ moho | |

La mayoría de las personas que padecen asma deberían usar un **medicamento de control**. Dicho medicamento ayuda a prevenir los síntomas del asma. Se debe tomar cada día. Un **medicamento de rescate** es para aliviar los síntomas repentinos de asma. Hable con su proveedor acerca de cualquier medicamento que esté tomando y cómo un medicamento de control le podría ayudar.

En esta edición

Controle su asma.....	1
El ejercicio seguro con la EPOC	2
Cómo prevenir la gripe.....	3

Este boletín forma parte de un Programa de Administración de Salud. Si usted no quiere participar en el programa, por favor háganoslo saber. Llámenos gratuitamente al (866) 891-2320.

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

Este boletín se encuentra en nuestra página web, www.MolinaHealthcare.com.

Para obtener esta información en su idioma preferido o en formatos accesibles, por favor comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros. El número de teléfono se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación del miembro.

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.

El ejercicio seguro con la EPOC

Si usted padece de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), el ejercicio puede ayudarle a su cuerpo a utilizar mejor el oxígeno.

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

- **El ejercicio aeróbico** es lo mejor para su salud en general. También es bueno para su corazón y pulmones. El ejercicio aeróbico aumenta su ritmo cardíaco y causa que respire más profundamente. Algunos ejemplos de este tipo de ejercicio incluyen:
 - caminatas enérgicas
 - ciclismo
 - bailar
 - nadar
- **El ejercicio de fortalecimiento** incluye el levantamiento de pesas y los ejercicios de equilibrio. El levantamiento de pesas fortalece sus músculos. Los ejercicios de equilibrio fortalecen los músculos de las piernas y ayudan a prevenir caídas.
- **Los ejercicios de estiramiento** pueden ayudarle a relajarse y aumentan su flexibilidad. Haga estiramientos antes y después de cualquier tipo de ejercicio.

Hable con su proveedor antes de comenzar su programa de ejercicios. Es posible que su proveedor le pida que use su inhalador antes de hacer ejercicio.



MolinaHealthcare.com

Cómo prevenir la gripe

La **mejor manera para prevenir la gripe de temporada es obteniendo la vacuna antigripal** cada año. Como miembro de Molina Healthcare, usted puede recibir su vacuna antigripal de la temporada gratuitamente. Muchas farmacias ofrecen la vacuna antigripal a los miembros adultos. También puede hablar con su proveedor.

La temporada de la gripe comúnmente empieza en octubre. Observe buenos hábitos saludables. Esto puede ayudar a parar la propagación de los gérmenes y prevenir enfermedades como la gripe.

1. Evite el contacto de cerca con otras personas que estén enfermas.
2. Quédese en casa cuando esté enfermo.
3. Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.
4. Lávese las manos con frecuencia usando agua y jabón.
5. Evite tocarse los ojos, nariz o boca.
6. Observe otros buenos hábitos saludables. Duerma bien, coma alimentos saludables y controle su estrés.



[MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com)



QI Department

200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90802

**Información de salud o
bienestar o de prevención**



¿Tiene preguntas acerca de su salud?

¡Llame a nuestra Línea de
Consejos de Enfermeras las
24 horas al día!

Inglés: (888) 275-8750
Español: (866) 648-3537

¡Su salud es nuestra prioridad!

Si usted tiene una discapacidad auditiva
o sordera, por favor llame al servicio
TTY (inglés y español): 711

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.