



QI Department

200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90802



¿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!

Los usuarios de TTY deben marcar al 711.

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.

Conocimiento del asma y la EPOC Primavera del 2016

Molina Breathe with Ease® y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica



Conozca los factores que desencadenan su asma

Muchas cosas que le rodean pueden desencadenar su asma y causarle un ataque. Los desencadenantes pueden ser artículos sencillos dentro de su casa o afuera. Conocer lo que desencadena sus síntomas de asma puede ayudarle a controlar su asma. Cada persona tiene sus propios desencadenantes. Evalúe los artículos que le causan tener síntomas de asma:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ejercicio | <input type="checkbox"/> caspa de animales |
| <input type="checkbox"/> enfermedades o gripes | <input type="checkbox"/> algunos alimentos: |
| <input type="checkbox"/> polvo | _____ |
| <input type="checkbox"/> polen | <input type="checkbox"/> humo de tabaco o leña |
| <input type="checkbox"/> emociones | <input type="checkbox"/> olores fuertes |
| <input type="checkbox"/> moho | <input type="checkbox"/> otro _____ |

Hable con su proveedor y su familia sobre sus factores desencadenantes. Pueden trabajar en conjunto para evitar esos factores desencadenantes y mantener su asma bajo control.

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 todos los días. Un **medicamento de rescate** sirve para aliviar los síntomas repentinos de asma. Hable con su proveedor sobre cualquier medicamento que esté tomando y cómo le podría ayudar un medicamento de control.

En esta edición

- Conozca los factores que desencadenan su asma..... 1
- Coma alimentos saludables..... 2
- Condiciones crónicas y depresión 3

Este boletín forma parte de un Programa de Administración de Salud. Si usted no quiere ser parte de este programa, por favor déjenos 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 en www.MolinaHealthcare.com. Encuentre el boletín bajo “Recursos del miembro”.

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.



Coma alimentos saludables

Las personas con enfermedad pulmonar, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés) deberían llevar una dieta balanceada y saludable. Si sufre de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD), usted utiliza mucha energía al respirar. Una alimentación adecuada puede darle energía y ayudarlo a respirar con mayor facilidad. Comer alimentos saludables también puede ayudar a combatir infecciones y prevenir enfermedades.

Consejos para llevar una nutrición saludable:

- Beba bastante agua.
- Controle la cantidad de sal que consume.
- Limite la cafeína.
- Coma una variedad de alimentos.
- Evite comer de más.
- Coma de cuatro a cinco porciones sanas al día.
- Elija comidas saludables que sean fáciles de preparar.
- Use su oxígeno durante las comidas (si usted usa oxígeno).

¡Consuma alimentos saludables y respire mejor!

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

Condiciones crónicas y depresión

Cuando padece una condición médica crónica, la vida puede sentirse como un peso inmenso. Los efectos de una enfermedad crónica pueden cambiar la manera en que maneja sus actividades cotidianas. Muchas personas con condiciones de salud crónicas a menudo se deprimen.

¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad médica que afecta el estado de ánimo, pensamientos, conducta y la salud en general.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

- A menudo se siente triste.
- Aumenta o baja de peso repentinamente.
- Tiene cambios en el estado de ánimo.
- Siente náuseas.
- Pierde interés de cosas que una vez disfrutaba.
- Se siente nervioso.
- Duerme mal.
- Sufre de pérdida de memoria.
- Toma alcohol en exceso.
- Se le dificulta concentrarse.
- Come demasiado o muy poco.

¿Cómo puede ayudarse a sí mismo?

- Pida apoyo a su proveedor de atención primaria para encontrar servicios comunitarios que puedan ser útiles.
- Hable con familia o amigos sobre cómo se siente.
- Haga elecciones saludables en su estilo de vida: coma bien, manténgase activo y tome sus medicamentos tal como le sean recetados.

¿Puede recibir tratamiento para la depresión o ansiedad?

- ¡Sí! Hable con su proveedor. Los medicamentos y la "terapia de comunicación" pueden ayudar. Su proveedor le puede ayudar a obtener tratamiento.
- Sin tratamiento, la depresión o ansiedad puede agravar su condición crónica.
- Pida ayuda. Puede obtener tratamiento y sentirse mejor.



MolinaHealthcare.com