QI Department
8801 Horizon Blvd NE
Albuquerque, NM 87113

39597DM0314

¿Tiene preguntas acerca de su salud?

¡Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras!

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

¡ABIERTA LAS 24 HORAS!

¡Su salud es nuestra prioridad!

Personas con impedimentos auditivos, favor de llamar al servicio TTY (inglés y español): 711

Conocimiento del asma y la EPOC

Molina Breathe with Ease® y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica

Molina Healthcare of New Mexico - Primavera del 2014

El asma y su hogar

El asma es uno de los problemas crónicos de la salud más comunes en los Estados Unidos. Muchas cosas en el hogar pueden provocar un ataque de asma. Estos factores se llaman "desencadenantes". Los desencadenantes están a su alrededor. El primer paso para controlar el asma es conocer sus propios factores desencadenantes.

Usted puede prevenir los ataques de asma en el hogar.

1. ¿Conoce usted los factores desencadenantes que le causan síntomas del asma? Algunos ejemplos incluyen:
   - moho o humedad
   - ácaros de polvo (bichos pequeños que viven en el polvo)
   - mascotas que derraman su pelo largo
   - cucarachas
   - roedores (ratones y ratas)
   - tabaquismo pasivo
   - humo de leña
   - olores fuertes
2. Ponga de su parte para mantener su hogar limpio. Trate de:
   - lavar la ropa de cama y las cobijas cada semana en agua caliente.
   - usar cobertores antialérgicos para las almohadas y los colchones.
   - pasar la aspiradora o trapear los pisos con frecuencia.
   - desempolvar cada semana.
   - mantener las ventanas cerradas para reducir el polvo en el hogar.
   - no permitir que se fume en su hogar.
   - evitar las actividades afuera cuando los niveles de polen, aire o contaminación ambiental están altos.
   - mantener las mascotas fuera de su dormitorio.
   - usar un ventilador de escape en su baño. Le ayudará a evitar el desarrollo de hongos y moho.

Su proveedor también le puede ayudar a descubrir las cosas que empeoran su asma. Su proveedor le puede ayudar a reducir y evitar sus factores desencadenantes del asma.

Aviso: la mayoría de las personas que padecen de asma deberían usar un medicamento de control. Este le ayuda a prevenir los síntomas de asma. Necesita tomarlo todos los días. Es distinto a su medicamento de rescate. Necesita usar un inhalador de rescate para aliviar sus síntomas de asma. Hable con su proveedor acerca de cualquier medicamento que esté tomando.

Índice

El asma y su hogar 1
Cómo usar un medidor de flujo máximo 2
Registro del flujo máximo 2
Consejos para no olvidar de tomar sus medicamentos 3
La EPOC y su familia 4
La EPOC y la disnea 5

Este boletín forma parte de un Programa de Administración de Salud. Si no desea recibir este boletín o participar en este Programa de Administración de Salud, por favor déjenos saber. Por favor, llámenos al (866) 891-2320.

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

Este boletín y los boletines futuros con educación para la salud se pueden encontrar en nuestro sitio web, www.MolinaHealthcare.com.

Este boletín informativo también está disponible en inglés. Por favor, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros para pedir una copia en inglés.

Molina Healthcare services are funded in part under contract with the State of New Mexico.

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

Cómo usar un medidor de flujo máximo

¿Qué es un medidor de flujo máximo?
Un medidor de flujo máximo puede ser una herramienta excelente para saber lo bien que está controlando su asma. Es un dispositivo portátil que mide la capacidad que tienen sus pulmones para expulsar el aire. Le puede ayudar a identificar cuáles alérgenos causan su asma. Por ejemplo, puede medir si su capacidad pulmonar mejora o empeora cuando está en su lugar de empleo o en su hogar. Si los resultados son mejores cuando está en su lugar de empleo, esto puede significar que los alérgenos en su hogar están provocando su asma.

¿Qué significado tiene la numeración del medidor de flujo máximo?
Un valor alto significa que sus pulmones están funcionando bien. Es posible que no necesite tomar tantos medicamentos. Un valor bajo significa que sus pulmones no están funcionando bien. Es posible que necesite tomar más medicamentos. Anote sus valores y hable con su proveedor acerca de sus medicamentos.

¿Con qué frecuencia debe usar su medidor de flujo máximo?
Úselo en la mañana y por la noche, alrededor de las 8:00 a. m. y las 8:00 p. m. Pregúntele a su proveedor si es necesario usar el medidor con más frecuencia.

¡Siempre anote el número indicado en el medidor de flujo máximo!

Realice un registro de sus valores durante un tiempo extendido. Mantenga a su proveedor informado. Esto le ayudará a controlar su asma.

Registro del flujo máximo

Nombre del proveedor: _____ N.º de tel. del proveedor: _____

Fecha / hora	Medición del flujo máximo	Zona del flujo máximo (verde, amarilla o roja)	Síntomas (sibilancia, opresión en el pecho, etc.)	Medicamento administrado (medicamento diario o de alivio rápido)	Dosis

Mantenga un registro para vigilar lo bien que le está ayudando el tratamiento. Esta información le puede ayudar a su proveedor decidir si necesita cambiar su plan de tratamiento.

Conocimiento del asma y la EPOC • Primavera del 2014 • New Mexico

Consejos para no olvidar de tomar sus medicamentos

¿Se le olvida a usted tomar sus medicamentos? Usted no es el único. Los siguientes consejos le ayudarán a recordar de tomar sus medicamentos.

Ponga sus pastillas en un lugar donde las pueda ver. Si toma una pastilla con el desayuno, ponga sus pastillas sobre la mesa donde toma el desayuno.

Ponga una nota recordatoria donde pueda verla. Ponga una nota sobre su taza de café o en el espejo del baño si usted toma medicamentos por las mañanas.

Compre un estuche para organizar las pastillas. Estos están disponibles en muchos colores y formas. Su farmacéutico le puede ayudar a escoger uno.

Programe una alarma. Use un despertador o programe una alarma en su teléfono, reloj o computadora.

Pida ayuda. Pídale a su familia o amigos que le recuerden, especialmente cuando primero empiece a tomar un medicamento.

Marque sus envases de medicamentos con distintos colores. Por ejemplo, azul para la mañana, verde para el medio día y rojo para la noche.

Use un código de colores para sus inhaladores. Puede usar inhaladores para tratar el asma o la EPOC. Marque su inhalador de rescate con rojo y su inhalador de control con verde.

Asegúrese de mantener una lista de todos sus medicamentos actuales. Por lo menos una vez al año, asegúrese de repasar todos sus medicamentos con su proveedor. Esto le ayudará a garantizar que usted:

- tome todos los medicamentos necesarios.
- deje de tomar los medicamentos que ya no necesita.
- tome los medicamentos que se pueden tomar juntos con seguridad.

Los medicamentos son una parte importante de su plan de tratamiento. Si no los toma, esto podría afectar el control y estado de su condición.

Aviso: lleve todos sus medicamentos, incluso los medicamentos que toma sin una receta médica, a todas sus citas médicas.

La EPOC y su familia

Si usted padece de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), le puede afectar a usted y a las personas que se preocupan por usted. Es mejor si tiene el apoyo de sus amigos y familiares.

Hable con sus amigos y familiares acerca de la EPOC. Pídales que aprendan lo más posible acerca de la enfermedad. Pídales que lo acompañen a sus consultas con su proveedor. Pueden ayudarle a anotar las respuestas a sus preguntas o las instrucciones de su proveedor. También, infórmeles acerca de los cambios que usted tiene que realizar en su estilo de vida.

Si usted es un fumador, deje de fumar. Esto le ayudará a controlar sus síntomas. Obtenga apoyo para lograrlo. También, pídales a sus familiares que hagan ejercicio con usted. Infórmeles cómo los cambios en su dieta le ayudarán a respirar mejor. Hable con ellos acerca de los medicamentos que está tomando y lo que deberían de hacer en caso de una emergencia.

Cuando padece de la EPOC es posible que sea difícil hacer las cosas que antes eran fáciles de hacer. Esto puede incluir el vestirse por las mañanas. Es posible que sienta ansiedad, enojo o depresión debido a estos cambios. Es importante que hable con sus amigos y familiares sobre cómo se siente. Juntos, pueden encontrar maneras para superarlo.

Intente estas cosas para ayudarle a controlar su EPOC:

- Vístase todos los días.
- Salga siempre que sea posible.
- Continúe haciendo los pasatiempos que usted disfruta.
- Manténgase en contacto con otras personas.
- Únase a un grupo de apoyo para la EPOC.
- Comparta sus sentimientos.
- Cumpla con su plan de tratamiento.

Tome control sobre su EPOC. No dude en pedir ayuda. Una manera inteligente de controlar su enfermedad es obteniendo el apoyo que necesita.

Conocimiento del asma y la EPOC • Primavera del 2014 • New Mexico

La EPOC y la disnea

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad que causa daños a los pulmones. Si usted padece de la EPOC, tal vez conoce el término "disnea". Disnea (dis-NE-a) significa dificultad y dolor al respirar. También se refiere a una sensación de falta de aliento. Para las personas que padecen de la EPOC, la disnea ocurre porque el aire se mantiene atrapado en los pulmones. Puede ser difícil vivir con esto.

¿Qué puede hacer si usted tiene disnea?

1) Trate de respirar con los labios fruncidos. Antes de exhalar, frunza los labios como lo hace cuando va a silbar. Después, exhale lentamente. Esto ayuda a prevenir que el aire se atrape.

2) Haga ejercicio. Las caminatas ligeras le ayudarán a mantener los músculos fuertes. También le ayudarán a respirar mejor. El ejercicio también ha demostrado ser útil para reducir el estrés y la ansiedad.

3) Haga cambios en su dieta. Algunas personas pueden respirar más fácilmente si comen menos carbohidratos.

Si usted tiene cualquier pregunta acerca de la disnea, hable con su proveedor médico. Su proveedor le puede ayudar a desarrollar un plan de tratamiento y le puede informar sobre los medicamentos para el tratamiento de disnea.