

Conocimiento del asma y la EPOC

Molina Healthcare of New Mexico • Otoño del 2013



Conociendo sus factores desencadenantes del asma

Existen muchas cosas a su alrededor que pueden desencadenar los síntomas del asma y causar un ataque. Los factores desencadenantes pueden incluir artículos cotidianos en su hogar o afuera. El polvo, mascotas y el clima pueden causar los síntomas del asma. Conocer los factores desencadenantes que producen sus síntomas del asma pueden ayudarle a controlarla.

Cada persona tiene sus propios factores desencadenantes. Evalúe las cosas que le causan los síntomas del asma:

- Cambios de clima
- Ejercicio
- Enfermedades y gripes
- Polvo
- Polen
- Emociones
- Moho
- Caspa de animales
- Ciertos alimentos: _____
- _____
- El tabaco o humo de leña
- Olores fuertes
- Otros: _____
- _____

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



Índice

Conociendo sus factores desencadenantes del asma	1
Deje de fumar para siempre.....	2
Consejos para no olvidar de tomar sus medicamentos	3
Coma más saludable y respire más fácilmente.....	4
Cómo prevenir la gripe: buenos hábitos saludables pueden combatir a los gérmenes.....	5

Está recibiendo este boletín informativo como parte de un Programa para el Control de Enfermedades. Si no desea recibir este boletín o participar en cualquier Programa para el Control de Enfermedades, por favor déjenos saber. Por favor, llámenos al (866) 891-2320.

Todo el material en este boletín es solamente informativo. Esto 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 español. Por favor, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros para pedir una copia en español.

Todos los boletines informativos también están disponibles en www.MolinaHealthcare.com.

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.



Deje de fumar para siempre

Si usted fuma, lo más importante que puede hacer para mejorar su salud es dejar de fumar. Puede ayudarle a desacelerar el progreso de una enfermedad pulmonar. Si no ha dejado de fumar, ¡hágalo hoy mismo! No es muy tarde para mejorar la calidad de su vida. Es lo mejor que puede hacer para vivir bien si tiene asma o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Puede ser difícil dejar de fumar, pero también puede ser lo más gratificante que haga en su vida.

Los cigarrillos contienen nicotina. Es muy adictiva. A menudo, personas intentan de dejar de fumar dos o tres veces antes de dejar de fumar para siempre. Las investigaciones muestran que cada vez que deja de fumar, usted se vuelve más fuerte y aprende más sobre lo que es necesario para dejar de fumar para siempre. Molina Healthcare ofrece programas sin costo alguno para usted que le pueden ayudar a dejar de fumar. Los miembros de Molina Healthcare no tienen costo alguno.

Si desea más información acerca de un programa para ayudarle a dejar de fumar, comuníquese con el Programa para dejar de fumar de su estado.

California:	(800) 526-8196, Ext. 127532
Florida:	(877) 822-6669
Illinois:	(866) QUIT-YES; (866) 784-8937
Michigan:	(800) QUIT-NOW
Nuevo México:	(800) 377-9594, Ext. 182618
Ohio:	(800) 784-8669
Texas:	(866) 449-6849
Utah:	(800) QUIT-NOW
Washington:	(800) 784-8669
Wisconsin:	(888) 999-2404



Consejos para no olvidar tomar sus medicamentos

¿Se le olvida tomar sus medicamentos? Usted no es el único. Los siguientes consejos son para ayudarle a recordar tomar sus medicamentos.

Ponga sus pastillas en un lugar donde las puede 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 se toma el medicamento 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 medio día y rojo para la noche.

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:

- Está tomando todos los medicamentos necesarios
- Deja de tomar los medicamentos que ya no necesita
- Está tomando medicamentos que se pueden tomar juntos con seguridad

Los medicamentos son una parte importante de su plan de tratamiento. Si no los toma, puede afectar lo bien que controla su condición.



Coma más saludable y respire más fácilmente

Para las personas con enfermedades pulmonares, como la enfisema y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), es importante comer una dieta balanceada y saludable. Las personas que padecen de una enfermedad pulmonar utilizan mucha energía para respirar. Los alimentos adecuados le pueden brindar energía y ayudarle a respirar más fácilmente. Comer saludablemente también le puede ayudar a combatir infecciones y prevenir enfermedades.

Consejos para la alimentación saludable:

- **Tome bastante líquidos como agua.** Esto le ayuda a mantener sus vías respiratorias libres de mucosidad. Si usted tiene una condición cardíaca, hable con su proveedor acerca de la cantidad de líquidos que debería beber.
- **Controle la cantidad de sal que come.** La sal puede retener líquidos en su cuerpo. Esto puede causar inflamación. También puede causar dificultades con la respiración.
- **Limite la cafeína.** La cafeína puede interferir con algunos medicamentos. También puede causarle ansiedad.
- **Coma una variedad de alimentos.** Esto le ayudará a obtener los nutrientes que necesita. Asegúrese de incluir las frutas, verduras, granos integrales, proteínas (como la carne) y productos lácteos.
- **Evite comer en exceso.** Algunos alimentos pueden causar gases e hinchazón. Estos alimentos pueden incluir las comidas fritas o grasosas, las manzanas, frijoles secos, brócoli y repollo.
- **Coma de cuatro a cinco comidas pequeñas y saludables al día.** Las comidas grandes pueden hacerle sentirse muy lleno. Esto puede causarle dificultades con la respiración.
- **Coma su comida principal temprano.** Esto le brindará más energía durante el día.
- **Elija alimentos saludables que son fáciles de preparar.** Ahorre su energía para comer. Prepare comida adicional y congélelas para tener comidas listas para comer.
- **Use su oxígeno mientras que come (si usa oxígeno).** Su cuerpo necesita energía para comer y digerir los alimentos. Esto requiere más oxígeno.

¡Coma saludablemente y respire mejor!



Cómo prevenir la gripe: buenos hábitos saludables pueden combatir a los gérmenes

La mejor manera de prevenir la gripe estacional es recibiendo la vacuna antigripal cada año. La temporada de la gripe comúnmente empieza en octubre. Observe buenos hábitos saludables. Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa y lávese las manos con frecuencia. Esto puede ayudar a no propagar los gérmenes y prevenir las enfermedades como la gripe.

1. Evite el contacto directo.

Evite el contacto directo con las personas que están enfermas. Esto también le ayudará a protegerse para no enfermarse.

2. Permanezca en casa cuando está enfermo.

Si es posible, permanezca en casa y no vaya al trabajo o la escuela. Trate de no salir para hacer mandados cuando está enfermo. Le ayudará a otras personas para que no se contagien con su enfermedad.

3. Cúbrase la boca y nariz.

Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Puede ayudar a prevenir que otras personas a su alrededor se enfermen.

4. Lávese las manos.

Lávese las manos con frecuencia usando agua y jabón. Esto le ayudará a protegerse de los gérmenes. Si no tiene jabón y agua disponibles, use un gel desinfectante que contenga alcohol (desinfectante para las manos).

5. Evite tocarse los ojos, nariz o boca.

Los gérmenes pueden propagarse cuando una persona toca algo que los contiene y después se toca sus ojos, nariz o boca.

6. Observe otros buenos hábitos saludables.

Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia en su hogar, trabajo o escuela; especialmente cuando alguien esté enfermo. Duerma bastante y manténgase físicamente activo. Controle su estrés, tome muchos líquidos y coma alimentos saludables.





¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras!

Inglés: (888) 275-8750

Español: (866) 648-3537

Miembros de UNM SCI comuníquense gratuitamente a la Línea de Consejos de Enfermeras de Nuevo México al (877) 725-2552.

¡ABIERTA LAS 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!
Las personas con impedimentos auditivos, favor de llamar al

TTY (Inglés): (866) 735-2929

TTY (Español): (866) 833-4703

o al 711