



El regreso a la escuela

El regreso a la escuela puede ser muy emocionante para los niños. Un nuevo salón de clases, nuevos maestros y nuevos amigos puede ser muy divertido. También puede ser muy estresante. Para los niños con asma les puede ser muy difícil el cambio de rutinas y pasar la mayoría del día en la escuela. Entre más comprenda el asma de su niño/a, más fácil será manejar los síntomas de sus niño/a. Esto le puede ayudar a prevenir situaciones peligrosas. El asma no tiene el control del futuro y de la vida de su niño/a. Hay muchas cosas que usted puede hacer diariamente para prevenir los ataques de asma.

Cuando piense en comprar los artículos escolares y la ropa, no se olvide de las otras cosas que necesitará para el asma de su niño/a.

Aquí le presentamos algunos consejos que le ayudará a su hijo/a a adaptarse al año escolar:

1. Tenga un “Plan de Acción para el Asma”. Pregúntele a su doctor por un “Plan de Acción para el Asma” por escrito para dárselo a la escuela. Este plan debe de explicar al personal de la escuela cómo tratar un ataque de asma. También debe de incluir los medicamentos que su hijo/a toma diariamente para controlar el asma. El doctor puede que sugiera que tenga medicamentos extras en la escuela.
2. Mantenga los números de teléfono de emergencia en la escuela. Asegúrese que la escuela tenga la lista de los factores que pueden desencadenar el asma de su niño/a.
3. Esté pendiente de los cambios de temperatura y de los cambios de estación. Infórmele a la escuela si cualquiera de estos cambios puede afectar el asma de su niño/a y causarle un ataque.
4. Reúnase con el personal de la escuela. Invite a la enfermera/o de la escuela o al maestro/a de educación física a la junta que tendrá con la maestra del niño/a. De esa manera todos se conocerán las necesidades de su niño/a. Lleve con usted a la junta el “Plan de Acción para el Asma”.
5. Mantenga un medidor de flujo máximo y un inhalador de rescate en la escuela. Asegúrese que el inhalador no esté con fecha vencida.
6. Si su niño/a necesita un inhalador o cualquier otro tratamiento antes de educación física (P.E. por sus siglas en inglés) o de la clase de gimnasia, hágaselo saber a los maestros. Asegúrese que los medicamentos los tengan a la mano y que el personal de la escuela sepa dónde están.
7. Si su niño/a va a salir a un paseo de la escuela, asegúrese que sus maestros y otros adultos sepan dónde están los medicamentos de su niño/a.
8. Hable con su niño/a y asegúrese que entiende perfectamente el “Plan de Acción para el Asma”. Para reducir preocupación, enséñele a su hijo/a dónde guarda la/el maestra/o los medicamentos.

Planear anticipadamente le ayudará a usted y su niño/a a estar listos para regresar a la escuela.

En esta edición

El Regreso a la Escuela	pág 1
Obteniendo la Ayuda que Necesita	pág 2
Mantenga un Registro de sus Medicamentos	pág 3
Combata el Virus de La Gripe	pág 4
La EPOC y la Nutrición	pág 5
Pare de Fumar	pág 5
Línea de Consejos de Enfermeras	pág 6

¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

Si usted necesita ayuda para dejar de fumar, llame a la Línea gratuita para el Mejoramiento de La Salud al (800) 377-9594, extensión 182618.

Usted recibe este boletín informativo como parte del Programa para el Manejo de Enfermedades. Si usted desea no recibirlo más o no quiere seguir participando en ningún Programa para el Manejo de Enfermedades, por favor avísenos. Llámenos al (866)-891-2320.

Todo el material de este boletín es para información solamente. No reemplaza el consejo de su proveedor.

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

Obteniendo la ayuda que usted necesita

El padecer EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica o COPD por sus siglas en inglés) significa que usted padece bronquitis, enfisema o un poco de los dos. La gente con EPOC tiene problemas para respirar. Es importante saber cuándo sus síntomas se ponen peor de lo normal. También es importante saber cuándo llamar a su doctor. Es hora de llamarle al doctor si usted siente cualquiera de los siguientes síntomas:

- Falta de aliento más frecuente o silbido en el pecho que rápidamente se va poniendo peor;
- La tos es más profunda y más frecuente;
- Más mucosidad (esputo) o cambio de color en el moco cuando tose;
- Toser con sangre;
- Aumenta la inflamación de sus piernas o de su estómago;
- Síntomas de infección (como fiebre alta o sentirse muy mal);
- Desarrollar síntomas parecidos a los de gripe;
- Notar que los medicamentos no están trabajando igual.

No espere a que sus síntomas se vuelvan peor. Llame a su doctor de inmediato para pedir ayuda.



¡Última Oportunidad para ganar una tarjeta de regalo de \$20.00 en este 2011!

Los miembros de Molina Healthcare de Nuevo México, Inc. (Molina Healthcare) que padecen diabetes pueden recibir una tarjeta de regalo de \$20 dólares si completan las siguientes intervenciones para el asma dentro del 2011:

Intervenciones para el Asma
Visitas al doctor para monitorear su asma
Crear con su doctor un Plan de Acción para el Asma
El uso actual de los medicamentos de control a largo plazo
El uso actual del medidor de flujo máximo

Para obtener su tarjeta de regalo, llame a la línea gratuita para el Mejoramiento de la Salud “Health Improvement Hotline” al (800) 377-9594 extensión 182618 o para pedir el cupón de Recompensas por Decisiones Saludables “Rewards for Healthy Choices” que tienen que llenar, también puede visitar nuestro sitio web de Nuevo México en www.MolinaHealthcare.com si quiere descargar una copia. Pídale a su doctor que llene el cupón y que nos lo mande de regreso.

El llevar un registro de sus medicamentos puede ayudarle a mantenerse saludable

Si usted toma medicamentos todos los días, es muy fácil perder la cuenta. Usted puede preguntarse, ¿“Me tomé los medicamentos esta mañana o fue ayer”? Encima y además algunas medicinas deben de tomarse a diferentes horas que las otras. Algunas se toman con medicamentos otras con el estómago vacío. Algunas requieren auto-examen antes de tomárselas. No es de extrañarse que el tomarse los medicamentos sea muy confuso.

Molina Healthcare quiere ayudarle a que usted se tome los medicamentos como se los prescribió su doctor. Por favor considere hacer su lista de registro que le ayudará con sus medicamentos.

Haciendo su lista de registro para los medicamentos

Hacer la lista de registro es fácil y solo toma unos minutos. Simplemente escriba los nombres de los medicamentos que toma, junto a la hora que se los debe de tomar. Incluyendo el auto-examen que necesita antes de tomarse el medicamento (por ejemplo, tomarse el examen de azúcar en la sangre antes de tomar la insulina). Cada semana haga una lista nueva o saque fotocopias. Asegúrese de llevarse las listas con usted a la próxima cita médica así como también las botellas de las medicinas.

Aquí le presentamos un ejemplo de la lista de registro de medicamentos (solo muestra dos {2} días de la semana):

Semana del: 20 de noviembre

Medicamentos	Instrucciones	Domingo	Lunes
Metformin tableta de 500 mg	Tomar una tableta dos veces al día con alimentos	<input checked="" type="checkbox"/> 8am <input checked="" type="checkbox"/> 5pm	<input checked="" type="checkbox"/> 8am <input type="checkbox"/> 5pm
Sinvastatin	Tomar una tableta cada noche antes de acostarse	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 9 pm	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 9 pm

Como usar la lista de registro de medicamentos

Cada vez que empiece una nueva lista (semanal como en el ejemplo de arriba), escriba la fecha arriba. Vaya marcando ‘palomita’ (✓) al tomarse el medicamento. Si se retrasó al tomarse la medicina, escriba la hora en la que se la tomó. De esa manera usted siempre sabrá si realmente se la tomó. Esta información le ayudará a su doctor a saber si sus medicamentos están trabajando como debieran.

¡Molina Healthcare está aquí para ayudarle! Tenemos otros recursos adicionales para ayudarle:

- Departamento de Servicios para Miembros, el número aparece en su tarjeta de identificación;
- Visite nuestro sitio web en: www.MolinaHealthcare.com, o para miembros con Medicare en: www.MolinaMedicare.com; o
- Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras (866)-648-3537 o TTY: (866)-833-4703. Miembros de UNM SCI llamar a la línea gratuita al (877) 725-2552.

¿Está preparado para el virus de la gripe?

Si usted tiene una condición crónica como el asma o la EPOC, usted está en alto riesgo de que padezca complicaciones de la gripe. Aquí están algunos pasos simples que usted puede hacer para prevenir la gripe:

- Póngase la vacuna contra la gripe;
- No se toque la cara;
- Lávese las manos seguido;
- Evite a otras personas que estén enfermas.

Si usted tiene algunos de estos síntomas puede que tenga la gripe:

- Fiebre alta de 100-104°F y escalofríos;
- Fatiga y debilidad;
- Dolor de cabeza, molestias y achaques; o
- Malestar del pecho, tos y estornudos.

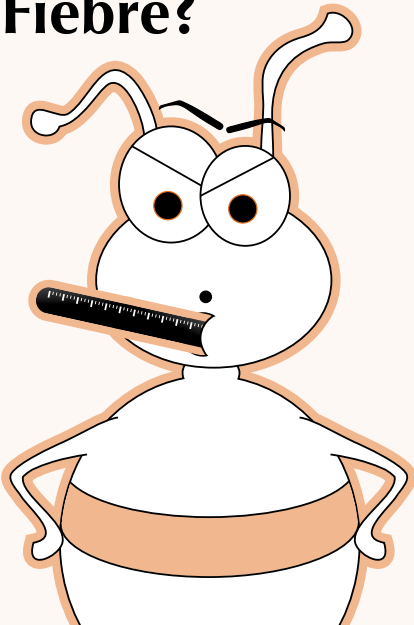


La mejor cosa que usted puede hacer si le da la gripe, es quedarse en casa y descansar suficiente. Abajo le presentamos algunas opciones para tratamientos para los síntomas de la gripe:

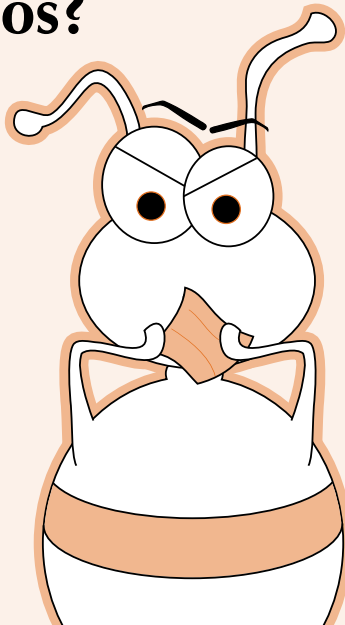
- Los medicamentos que se compran sin receta pueden ayudarle a reducir la fiebre, los dolores; achaques, nariz congestionada y estornudos. Hable con su farmacéutico;
- Descanse lo suficiente;
- Tome bastantes líquidos.

Recuerde la gripe es un virus. Lo cual significa que los antibióticos no la curan. Para más información acerca de la gripe, llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras al (866) 648-3537 o al TTY (866) 833-4703. Miembros de UNM SCI llamar a la línea gratuita al (877) 725-2552.

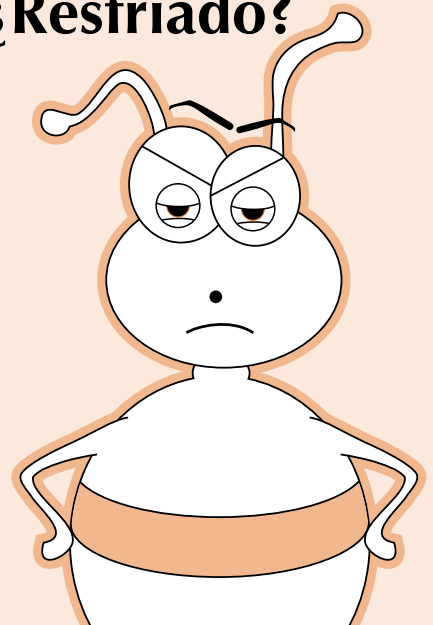
¿Fiebre?



¿Tos?



¿Resfriado?



EPOC y la nutrición

Para la gente con enfermedades pulmonares como enfisema o la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (COPD por sus siglas en inglés), es muy importante que coman una dieta saludable y balanceada. El comer saludable puede ayudar a pelear infecciones y prevenir enfermedades.

Gente con enfermedades pulmonares usa mucha energía para poder respirar. Algunos pueden usar hasta diez (10) veces más de calorías con solo tratar de respirar que una persona saludable. La nutrición apropiada ayuda a mantener las funciones del sistema respiratorio y ayuda con la respiración.

Consejos para una nutrición saludable:

- Tome suficientes líquidos. Si usted tiene problemas cardíacos, hable con su doctor;
- Limite el consumo de sal. La sal retiene líquidos. Esto le puede ocasionar hinchazón y hacerle difícil la respiración;

- Limite bebidas con cafeína. La cafeína interfiere con algunos medicamentos. Lo puede poner nervioso/a;
- Evite comer alimentos que le puedan causar gases e inflamación. Estos alimentos pueden incluir comidas fritas y grasosas, manzanas, frijoles, brócoli, y repollo (col);
- Come de cuatro (4) a cinco (5) pequeñas comidas sanas por día. Comidas grandes lo pueden llenar de más. Esto le puede hacer más difícil el respirar;
- Coma sus alimentos más fuertes temprano en el día. Esto le dará más energía durante todo el día;
- Escoja alimentos saludables que sean fáciles de preparar. Prepare alimentos extras y congélelos; y
- Si usa oxígeno, úselo durante las comidas. Su cuerpo necesita energía para comer y digerir los alimentos.

El comer una dieta saludable puede ayudarle a respirar mejor y sentirse mejor. Hable con su doctor acerca de dietas especiales que necesite.

Pare de Fumar

Si usted no ha dejado de fumar, ¡hágalo ahora mismo! Es lo mejor que usted puede hacer para vivir bien con Asma o EPOC. Dejar el cigarro puede ser la cosa más difícil que usted tenga que hacer.

La nicotina es muy adictiva y la gente generalmente trata de dejarlo de dos (2) a tres (3) veces antes de lograrlo. Estudios han enseñado que cada vez que lo intenta se va fortaleciendo y aprendiendo lo que toma para dejarlo para siempre. Entonces, ¿por qué no tratar el programa para dejar de fumar de Molina Healthcare de Nuevo México, Inc. (Molina Healthcare) el cual le ayudará a renunciar? No hay ningún costo para los miembros de Molina Healthcare.

Si usted es miembro y tiene preguntas o le gustaría inscribirse en el programa para dejar de fumar, por favor comuníquese a la línea gratuita para el Mejoramiento de

la Salud al (800) 377-9594 extensión 182618 para recibir más información.

- Los miembros del plan Salud pueden inscribirse en el programa para dejar de fumar “Quit For Life®”;
- Los miembros de SCI pueden inscribirse en el programa “NM Tobacco Quitline”; y
- Los miembros de UNM SCI pueden inscribirse en el programa de Educación del Paciente del “Hospital UNM”





8801 Horizon Blvd NE
Albuquerque, NM 87190

7347DM1011



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!

Español: (866) 648-3537

Inglés: (888) 275-8750

Miembros de la UNM SCI favor de llamar al:
(877) 725-2552

¡ABIERTO 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento de audición favor de llamar al:

TTY (Español): (866) 833-4703

TTY (Inglés): (866) 735-2929

o marque 711