



## ¿Tiene Moho?

Muchas personas sufren de síntomas de la alergia causados por alérgenos de interiores. El moho es uno (1) de muchos alérgenos que se pueden encontrar en muchos hogares. El moho puede causar problemas de salud para todas las personas. Si usted tiene asma, es importante que se mantenga alejado del moho. El moho puede desencadenar un ataque de asma.

El moho puede causar:

- Tos;
- Problemas de garganta, ojos, y problemas de la piel;
- Silbido en el pecho, y
- Problemas respiratorios para las personas que tienen asma.

El moho de interior y el moho de hongos necesitan humedad excesiva o simple humedad para crecer. Moho de interiores se pueden encontrar en cualquier lugar de la casa donde hay una fuga de agua. También se pueden encontrar en las habitaciones donde hay una gran cantidad de humedad, tales como:

- Los baños;
- Los sótanos, y
- Las cocinas.

Si usted puede controlar la humedad interior, se puede prevenir y controlar el crecimiento de mohos en interiores. Si usted tiene moho en su casa, deshágase de él tan pronto como sea posible.

Cómo eliminar el moho:

- Encuentre la fuente de la humedad y arrégla;
- Use mascarilla, guantes y gafas protectoras mientras limpia el moho;
- Abra ventanas y puertas de aire fresco antes de empezar a limpiar;
- Limpie el moho de las superficies duras con agua jabonosa o detergente y agua. Si es necesario, use 5% de cloro con agua. No mezcle el cloro con otros limpiadores; y
- Seque completamente el área.

Si usted tiene bastante daño por moho, es posible que desee contratar a un experto en la limpieza del moho. Si la ropa tiene moho, lávelas con agua y jabón. Si los artículos con moho no pueden ser limpiados y secados, tírelos a la basura.

## En esta edición

¿Tiene Moho?	pág. 1
Cuando Tiene un Ataque de Asma	pág. 2
El Uso del Medidor de Flujo Máximo	pág. 3
Aliados del Asma Ayudando a Nuevo México a respirar Mejor	pág. 3
Importancia de un Peso Saludable	pág. 4
Pruebas de Espirometría	pág. 5
Programa del Asma "Damón el Dragón"	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.*



## Cuando Usted Tiene un Ataque

Tener un ataque de asma puede ser atemorizante. Es importante tener un Plan de Acción para el Asma y saber qué medidas tomar. Un Plan de Acción para el Asma le ayudará a estar preparado/a y saber cómo cuidarse mejor usted o su hijo/a.

Siga estos pasos:

- Aléjese de los factores desencadenantes del asma. Reduzca la exposición de lo que está causando el episodio o ataque de asma;
- Evalúe la severidad del ataque. El ataque de asma es leve o severo? Si el ataque es severo, observe los siguientes síntomas:
  - ▶ Dificultad para caminar debido a la falta de aliento, y/o
  - ▶ Dificultad para hablar debido a la falta de aire.
- Use su medidor de flujo máximo. Si la lectura es menos de la mitad de su mejor valor, es que está teniendo un ataque severo;
- A continuación, utilice su inhalador de alivio rápido. Esto le ayudará a abrir las vías respiratorias. Además, su médico puede querer que usted tome sus medicamentos de todos los días. Esto le ayudará con la inflamación en el interior de sus vías respiratorias. Este medicamento es una medicina de acción a largo plazo por lo que no se sentirán sus efectos de inmediato. Siga tomando el medicamento, incluso si usted comienza a sentirse mejor, y
- Por último, sepa cuándo llamar para pedir ayuda. Si tras seguir el plan de acción para el asma no ayuda con los síntomas, busque ayuda de inmediato. Mantenga el número de teléfono de su médico con usted. Recuerde, usted siempre puede obtener ayuda de emergencia marcando el 911.

Mantenga su plan de acción para el asma a la mano. Conozca los pasos que se indican en el plan de acción contra el asma. Esto le ayudará a estar preparado/a para cuando usted tenga el ataque de asma. Si usted no tiene un plan de acción para el asma consulte a su médico para que hagan uno. También puede llamar a la línea directa y gratuita para el Mejoramiento de la Salud, al (800) 377-9594 ext. 182618 para que le envíen uno.

Manténgase informado acerca de su asma. El saber qué hacer puede ayudar a mantener el asma bajo control; podría salvar su vida.

## El Uso del Medidor de Flujo Máximo

Hay diferentes maneras de ver cómo está su asma. Un medidor de flujo máximo puede ser una buena herramienta para ello. Un medidor de flujo máximo es un dispositivo portátil que mide la capacidad de sus pulmones para expulsar aire. Usando las lecturas del medidor de flujo máximo, se puede registrar la severidad de su asma. Esto puede ayudar a ajustar el medicamento.

Una lectura alta del medidor de flujo máximo significa que sus pulmones están funcionando bien. Usted puede que necesite tomar menos medicamentos. Hable con su médico acerca de esto. Una lectura baja del medidor de flujo máximo significa que sus pulmones no están funcionando tan bien. Es posible que necesite tomar más medicamentos.

Un medidor de flujo máximo también puede ser utilizado durante los ataques de asma para ver cómo está respirando. No va a ayudar a que el ataque de asma desaparezca. Pero le puede indicar cuándo necesita llamar a su médico.

Hay otros usos para el medidor de flujo máximo. Le puede ayudar a identificar cuáles alérgenos le causan asma. Usted puede medir su capacidad pulmonar, si es mejor o peor en el trabajo que cuando está en casa. Si los resultados son mejores en el trabajo, eso podría significar que alérgenos en el hogar son la causa de sus episodios de asma.

Usted siempre debe anotar sus lecturas del medidor de flujo máximo. Es una buena idea el hacerlo tres (3) veces y anotar la lectura más alta. No tiene que hacerlo todos los días. Pero, debe hacerlo más seguido si siente que su asma está interviniendo. Tome una lectura en la mañana y otra por la noche alrededor de las 8:00 a.m. y las 8:00 p.m. Si fuera necesario, hágalo con mayor frecuencia.

Es importante revisarlas a las mismas horas cada día. Entonces sabrá, si las lecturas se ven afectadas por las mismas cosas. Registre los resultados cuando usted se siente saludable. Esto le ayudará a saber cuándo las lecturas son diferentes. Así sabrá si su asma está empeorando.

Mantenga un registro de las lecturas del medidor de flujo máximo. Esto es importante. Asegúrese de seguir tomando sus medicamentos. Esto es lo que mantiene el asma bajo control. Mantenga informado a su médico. Usted puede estar tranquilo/a sabiendo que tiene las cosas bajo control.

## "Aliados Del Asma Están Ayudando a Nuevo México a Respirar Mejor"

Aliados del Asma son los mejores recursos de Nuevo México para la educación sobre el asma. Con sede en Albuquerque, el equipo de Aliados para el Asma se esfuerza por mejorar la calidad de vida de cada uno de los paciente mediante la enseñanza de las habilidades y técnicas necesarias para manejar su asma. Este entrenamiento especializado es un gran recurso no sólo para los pacientes, sino también para sus familias. Las familias también reciben la educación sobre el asma. Aliados para el Asma también tienen un enfoque en la comunidad basado en su entrenamiento. Ellos trabajan con las escuelas para crear conciencia del asma y para el reconocimiento de los estudiantes y profesores. Muchos proveedores de salud también se benefician del proceso educativo de los Aliados para Asma.

Miembros de Molina Healthcare pueden auto-referirse al programa para aprender más acerca de cómo controlar el asma. Al aprender más con los Aliados para el Asma y el trabajo con su equipo de salud, usted y/o su hijo pueden tener bajo control el asma .

Para obtener más información, póngase en contacto con los Aliados para el Asma al (505) 217-3625.



## Importancia de un Peso Saludable

Si usted tiene enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es importante el mantener un peso saludable y comer bien. La EPOC es una enfermedad pulmonar que dificulta la respiración. Si usted tiene EPOC y está por encima o por debajo del peso, es aún más difícil respirar.

Cuando usted tiene sobrepeso, su cuerpo necesita más oxígeno. Esto significa que su corazón y sus pulmones tienen que trabajar muy duro. Esto hace que la respiración sea aún más difícil para una persona que padece EPOC.

Las personas con EPOC a menudo pueden bajar de peso. Esto es debido a que utilizan una gran cantidad de energía para respirar. Sólo para respirar, una persona con EPOC quema diez (10) veces más calorías que otras personas. Cuando usted pierde peso, pierde músculo. Esto incluye los músculos que le ayudan a respirar. Un peso saludable le ayudará a mantener los músculos de la respiración fuertes.

Comer bien también le da más energía. Si usted tiene EPOC, se necesita más energía para respirar que una persona sana. Con una nutrición adecuada se sentirá menos cansado/a y con más energía para las actividades diarias. Esto también ayudará a su cuerpo a combatir infecciones y prevenir enfermedades.

Hay cosas que usted puede hacer para asegurarse de mantener un peso saludable. Usted debe hablar con su médico acerca de lo que es un peso saludable para usted. Siempre hable con su médico antes de cambiar su dieta.

Una vez que sepa cuál es su peso saludable, debe pesarse. Haga su meta el peso que su médico le sugiere que mantenga. Haga esto una vez (1) o dos (2) veces a la semana, o tan a menudo como su médico se lo indique. Póngase en contacto con su médico si usted gana o pierde dos (2) libras en un (1) día, o cinco (5) libras en una (1) semana. Estamos aquí para ayudarle.



## Pruebas de Espirometría

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) significa que usted tiene bronquitis crónica o enfisema, o un poco de ambas cosas. Las personas con EPOC tienen dificultad para respirar. La espirometría mide la respiración.

La prueba de espirometría:

- Se puede hacer en el consultorio del médico;
- Le dice al médico cómo están funcionando sus pulmones;
- Ayuda a su médico a decidir la mejor manera de tratarle; y
- Es muy rápida.

La prueba muestra dos (2) gráficas importantes. La primera (1era.) muestra la cantidad de aire que se respira dentro o fuera. La segunda (2nda.) muestra la cantidad total de aire que se respira dentro y fuera.

Durante la prueba de espirometría:

- Va a tomar un respiro muy profundo y luego lo exhalará tan fuerte como pueda;
- Su médico le puede dar una pinza en la nariz suave para que respire sólo por la boca;

- Puede que tenga que tomar otro respiro rápido otra vez. Esto es para ver si hay algo que bloquea su respiración; y
- Se repite la prueba tres (3) veces para asegurarse de que está correcta.

La espirometría también es utilizada para checar a las personas con asma. Mide qué tan bien funcionan sus pulmones después de hacer ejercicio o respirar aire frío o seco.

Su médico le puede hacer esta prueba para ver que tan bien un medicamento está funcionando. Usted hace la prueba antes de tomar su medicamento. Después de tomar el medicamento, usted hace la prueba de nuevo. Luego, su médico puede ver lo bien que funcionó el medicamento.

No todos los espirómetros tienen el mismo aspecto. No todos son exactamente iguales, pero miden las mismas cosas. Todos ellos le ayudarán a su médico a tomar las mejores decisiones de tratamiento.

## “Damón el Dragón” Programa de Asma - Gana una Tarjeta de Regalo por \$ 20.00 dólares de Walmart

Molina Healthcare de Nuevo México, Inc. (Molina Healthcare) tiene un programa emocionante de educación sobre el asma para los niños de cuatro (4) a quince (15) años de edad y sus familias llamado “Damón el Dragón”. Los padres y los niños aprenderán más acerca de cómo manejar adecuadamente el asma. El folleto colorido de “Damón the Dragon” incluye información sobre:

- Cómo usar el medidor de flujo respiratorio máximo;
- ¿Cómo identificar los factores desencadenantes del asma;
- Cómo usar correctamente los medicamentos para el asma;
- La diferencia entre un inhalador de acción rápida y medicamentos a largo plazo, y
- ¿Por qué es tan importante un Plan de Acción para el Asma?

Los niños con asma deben trabajar con su médico para el cuidado del asma. Los niños y adolescentes en el programa para el asma “Damón el Dragón” pueden ganar una tarjeta de regalo de Walmart de \$ 20.00 por completar

el importante tratamiento del asma con su médico que incluya un Plan de Acción contra el Asma.

Visite el sitio web en: [www.MolinaHealthcare.com](http://www.MolinaHealthcare.com) para descargar el cupón de incentivos del NUEVO Programa de Premios para el Asma de Selecciones Saludables (Healthy Choices) del 2012.





8801 Horizon Blvd NE  
Albuquerque, NM 87190

7347DM0512



## ¿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