

# Conocimiento del asma y la EPOC

## Molina Breathe with Ease® y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica

Primavera 2015

### Conozca 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. Usted puede controlar su asma mejor si conoce los factores desencadenantes que causan sus síntomas. Cada persona tiene sus propios factores desencadenantes. Evalúe las cosas que le causan los síntomas del asma:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ejercicio             | <input type="checkbox"/> caspa de animales     |
| <input type="checkbox"/> enfermedades y gripes | <input type="checkbox"/> algunas comidas:      |
| <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"/> Otros:                |
|  | _____  |

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

La mayoría de las personas que padecen de asma deberían usar un **medicamento de control**. Dicho medicamento ayuda a prevenir los síntomas del asma. Se debe tomar todos los días. Es distinto a su **inhalador de rescate**. Debe usar un inhalador de rescate para aliviar los síntomas repentinos del asma. Hable con su proveedor acerca de cualquier medicamento que está tomando y cómo un medicamento de control le podría ayudar.

### Coma alimentos saludables

Las personas con enfermedades pulmonares, tal como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), deben comer una dieta balanceada y saludable. Si usted padece de la EPOC, usted utiliza mucha energía para respirar. Los alimentos adecuados le pueden brindar energía y ayudarlo a respirar más fácilmente. También puede combatir infecciones y prevenir enfermedades cuando come saludablemente.

Consejos para una alimentación saludable:

- Beba bastante agua.
- Controle la cantidad de sal que come.
- Limite la cantidad de cafeína.
- Coma una variedad de alimentos.
- Evite comer en exceso.
- Coma de cuatro a cinco comidas pequeñas y saludables al día.
- Elija alimentos saludables que son fáciles de preparar.
- Use su oxígeno mientras que come (si usted usa oxígeno).

¡Coma alimentos saludables y respire mejor!

[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)

Este boletín forma parte de un Programa de Administración de Salud. Si usted desea no participar en el 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.

Puede ver este boletín en nuestra página web en, [www.MolinaHealthcare.com](http://www.MolinaHealthcare.com).

To get this information in an accessible format, please call Member Services. The number is on the back of your Member ID card.

Para obtener esta información en otros idiomas o 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.



Estás en familia.

Healthy Connections 



Healthy Connections 

**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

**¡ABIERTA LAS 24 HORAS!**

¡Su salud es nuestra prioridad!

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

[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)



Estás en familia.

Healthy Connections 

2117043DM0315