



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!

1-866-648-3537 Español
1-888-275-8750 Inglés

¡ABIERTO 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento de audición favor de llamar al:
TTY/866-833-4703 Español
TTY/866-735-2929 Inglés



¿Quién tiene el Control? — ¿Usted o su Asma?



Vivir con asma no es cualquier cosa. Los que sufren de asma frecuentemente sienten como si un elefante estuviera sentado sobre su pecho, y batallan hasta para tomar un simple respiro. Usted no quiere perderse de las actividades del verano, o preocuparse de cuándo le va a venir el siguiente ataque.

Aunque el asma no es curable, es tratable. Aprenda a usar el medidor de flujo de aire máximo y su plan de acción para el asma. Aprenda como prevenir ataques futuros usando sus medicamentos de control como se los recetó su proveedor de salud.

Si usted tiene un buen plan de control para el asma usted podrá:

- Respirar con facilidad de día y de noche gracias al funcionamiento casi normal de los pulmones.
- Reducir o parar ataques.
- Responder a cualquier 'episodio' antes de llegar a ser serio.
- Reducir "tiempo fuera" de su trabajo o escuela.
- Ejercitarse y participar en actividades regulares.
- Evitar visitas a las salas de emergencia y/o las admisiones en el hospital.

Cuando usted y su proveedor escriban el plan de acción para el asma, usted aprenderá a controlar mejor su asma. Sinceramente esperamos que usted ya no tenga la sensación de que un elefante está sentado sobre su pecho.

En Esta Edición

¿Quién tiene el Control?	Pág. 1
Ejercicio Seguro con EPOC	Pág. 2
Viajar con Oxígeno	Pág. 3
Planes de Acción para el Asma	Pág. 3
Línea de Consejos de Enfermeras	Pág. 4

¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

Si usted necesita ayuda para dejar de fumar, únase al programa **Smoke Free** (Libre de Humo) de Molina Healthcare. Llame al: 1-866-891-2320 para ayuda individual.

Usted está recibiendo este boletín informativo como parte del programa de manejo de enfermedades. Si no desea que le envíen el boletín o participar en ningún programa del manejo de enfermedades, por favor avísenos. Llame al 1-866-891-2320.

Todos los materiales en este boletín son para información solamente. No reemplazan el consejo de su proveedor.

Ejercicio Seguro con EPOC



Usted necesita mantenerse activo mientras vive con EPOC. Sus ejercicios no necesitan ser elaborados o difíciles. Tienen que ser seguros y hacerlos regularmente. **Pregúntele a su proveedor de salud antes de empezar cualquier programa de ejercicios.**

¿Qué tipo de ejercicio es bueno para la gente que padece EPOC?

Estiramientos y ejercicios de respiración, más caminar diariamente, son buenos para empezar. Caminar es una de las mejores formas de ejercicio, pues es muy sencillo y se puede realizar en cualquier lugar durante cualquier época del año. Trate de caminar alrededor de su casa, al centro comercial más cercano, o al parque local.

Usted debería hacer los siguientes ejercicios cuando menos tres veces por semana:

- **Estiramiento**- le relaja y le hace más flexible. También es una muy buena manera de ‘calentamiento’ y ‘enfriamiento’ antes y después de cada ejercicio.
- **Ejercicios aeróbico**- le permite que su cuerpo use mejor el oxígeno. Nadar, caminar, subir escaleras y el bailar son magníficas elecciones.
- **Entrenamiento con pesas ligeras**- hace sus músculos más fuertes, de esa manera sus músculos respiratorios no tienen que trabajar tan duro.

Consejos para ejercicios fáciles:

- **Hable con su proveedor de salud antes de empezar su programa de ejercicio.** Su proveedor probablemente le indique que use su inhalador antes del ejercicio, o le recomiende el uso de oxígeno portátil durante sus entrenamientos.
- **Vaya con calma.** ¡No importa que ejercicio esté haciendo, nunca se apure! Tómese su tiempo. Si se siente mareado/a, siéntese o acuéstese.
- **Sea paciente.** Empiece despacio. Con el tiempo, usted puede aumentar su nivel de actividad.
- **Fíjese metas.** Fijarse una meta de bienestar físico es el primer paso para lograrla. Si usted desea poder caminar por 10 minutos sin quedarse sin aliento, haga eso su meta.
- **Relájese y piense positivamente.** La relajación y una visión positiva lo pueden ayudar a sacarle más provecho a su ejercicio.
- **Póngale atención a los niveles de contaminación ambiental y el clima.** No haga ejercicio afuera si los niveles de contaminación y humo son altos. Evite hacer ejercicio afuera durante los días muy fríos, muy calientes, o muy húmedos.
- **Encuentre ejercicios que sean apropiados para usted.** Es más probable que siga su programa de ejercicios cuando es algo que a usted le agrada. Si a usted le gusta bailar, inscríbese en lecciones de baile. Si a usted le gusta nadar, revise los programas de su piscina local.

Viajar con Oxígeno

Con un poco de planeación, ¡usted todavía puede llevar una vida activa e ir dondequiera que usted desee! Aquí hay algunos consejos para viajar:

- Averigüe cuánto tiempo le durará su oxígeno portátil. Tome en cuenta los retrasos inesperados en su viaje.
- Cuando viaje asegure su unidad de oxígeno. Por ejemplo, si va en carro asegúrelo con el cinturón de seguridad y correas para el hombro.
- Establezca una “red de suministro de oxígeno”. Antes de viajar largas distancias, encuentre proveedores de oxígeno a través de su ruta de viaje. Su proveedor local le puede ayudar.

- Pregunte a su línea aérea antes de volar. La mayoría de las aerolíneas no le dejarán usar su oxígeno a bordo. Su tanque portátil tiene que ser vaciado y transportado como equipaje. Sin embargo, algunas aerolíneas le proveerán oxígeno si usted pregunta antes de volar.
- Tenga un suministro de oxígeno listo para cuando se baje del avión.
- Pero sobre todo ¡diviértase!

Planes de Acción para el Asma

Un plan de acción es la rutina diaria por escrito. Usted puede seguir la rutina para ayudar a controlar el asma de usted o la de su niño/a. Tener un plan de acción le ayudará con lo siguiente:

- Identificar y evitar los factores desencadenantes;
- Identificar y tratar los síntomas y episodios cuando están empezando;
- Manejar un episodio severo y
- Saber cuándo buscar cuidados de emergencia.

Usted puede organizar su propio plan de acción para su niño/a, usando el sistema del semáforo. Esto incluye tener zonas verdes, amarillas y zonas rojas.

Zona verde

Esta zona describe cómo cuidar el asma de usted o de su niño diariamente. Deberá incluir una lista de los factores desencadenantes y maneras de evitarlos.

Zona amarilla

Esta zona describe cómo identificar los síntomas del asma de usted o de su niño/a. Deberá incluir una lista de los síntomas de un ‘episodio’ en sus inicios para poder detectarlos. También deberá incluir maneras de cómo tratar esos síntomas.

Zona roja

Esta zona describe qué hacer cuando los síntomas del asma de usted o su niño/a empiezan a ser severos. Deberá incluir



números de teléfono de emergencia y una lista de los centros de urgencias o salas de emergencias cercanas a su hogar.

También deberá incluir los nombres y las dosis de los medicamentos de usted o de su niño/a. El plan de acción deberá explicar cuándo y cómo deberán de usarse.

Después de que ya haya terminado el plan de acción con su proveedor de salud o con el proveedor de salud de su niño/a; deberá colocarlo en un lugar dónde lo pueda ver diario. También debería de compartir su plan de acción con miembros de la familia y toda persona que ayude con los cuidados. Es muy importante que cada vez que cambia una dosis o algún medicamento de usted o de su niño/a, debe de actualizar el plan de acción. Tener un plan de acción es una parte importante para el manejo del asma de usted o de su niño/a. Si usted no tiene un plan de acción, pregúntele a su proveedor de salud que le ayude a crear uno.