



## La Gripe



La temporada de la gripe está aquí. ¿Están preparados? Existen simples pasos que usted puede tomar para ayudar a prevenir la gripe. Siga estos simples consejos para reducir el riesgo que les de la gripe.

- **Póngase la vacuna contra la gripe** cada año.
- **No se toque la cara.** Si usted toca gérmenes y luego su cara, puede contagiarse de la gripe.
- **Manténgase cubierto.** Tosa o estornude dentro de su manga o use un pañuelo.
- **Lávese las manos seguido.**
- **Evite a otras personas que estén enfermas.**

Aunque le hayan puesto la vacuna antigripal, usted puede darle gripe, pero sus síntomas no serán tan severos. Recuerde, la gripe es un virus. Lo cual significa que antibióticos no lo curan. Los antibióticos pelean enfermedades causadas por bacteria. No trabajan en contra de enfermedades que usualmente son causadas por virus, como los resfriados, las gripas, o la mayoría de las toses y dolores de gargantas.

La gente que padece condiciones crónicas tiene mayor riesgo de complicaciones por la gripe. Estén preparados para esta temporada de la gripe. Hable con su proveedor hoy mismo y pregúntele si la vacuna antigripal es adecuada para usted.

### En esta edición

La Gripe	pág. 1
Tomándose sus Medicamentos Oportunamente	pág. 2
Factores Desencadenantes del Asma	pág. 2
Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica	pág. 3
Línea de Consejos de Enfermeras	pág. 4

## ¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

Si usted necesita ayuda para dejar de fumar, llame al Programa “Free and Clear” - Libre y Limpio - de Molina Healthcare al: 1-800-784-8669 para recibir ayuda individual.

---

*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 1-866-891-2320.*

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

## Asma: Tomándose sus Medicamentos Oportunamente

Un buen control del asma significa tomarse sus medicamentos correctamente. Existen dos tipos principales de medicamentos para el asma. Un tipo son los medicamentos de rápido alivio. Actúa rápidamente para abrir sus vías respiratorias. Debe tomarse sus medicamentos de rápido alivio en cuanto empiece a sentir síntomas. Su proveedor puede que le recomiende tomarse su medicamento 15 minutos antes de hacer ejercicio. Lleve su inhalador de rápido-alivio con usted todo el tiempo.

El Segundo tipo de medicamentos son los de control a largo plazo. Se usan para prevenir los síntomas del asma. Este tipo de drogas alivian la inflamación de sus vías respiratorias. Una clase es el esteroide inhalado. Es importante que usted tome esta medicina aunque se sienta bien. Trabaja mejor si se toma regularmente. Debe enjuagarse la boca con agua, hacer gárgaras y escupir después de cada vez que inhala los esteroides.

El uso constante de los medicamentos es la llave para la prevención de los síntomas. Tome sus medicamentos preventivos diariamente. Trate de tomar sus medicamentos junto a otra rutina que siempre haga. Esto le ayudará a recordar que se los tome.

Aquí le presentamos una lista de ideas del Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre:

- Mantenga sus medicamentos sobre la mesita de noche junto a su cama.
- Tómese sus medicinas inmediatamente después de lavarse los dientes.
- Ponga notas de recordatorios en lugares visibles, como en el espejo del baño o enfrente de la puerta.
- Ponga sus medicamentos en una caja organizadora de medicamentos por semana.
- Programe su alarma para que prenda y le recuerde tomarse sus medicinas.
- Recuerde el resurtir su prescripción. Ordene y recoja la próxima receta una semana antes de que llegue la fecha para resurtirla o de que se le acaben los medicamentos.

Es muy importante el saber cómo y cuándo tomarse los medicamentos. Esto puede hacer una gran diferencia en el control del asma. Asegúrese de preguntarle a su doctor o enfermera cualquier pregunta que usted tenga.

---

## Factores Desencadenantes del Asma: Humo de Segunda Mano

### ¿Qué es el Humo de Segunda Mano?

El humo de segunda mano, es el humo exhalado por la boca o la nariz de un/a fumador/a. También es el humo que sale del final del cigarrillo, del puro o de la pipa.

### ¿Cómo puede ser un Factor Desencadenante el Humo de Segunda Mano?

El humo de segunda mano, irrita e inflama las vías respiratorias de una persona con asma. Esto puede causar un ataque de asma. Esto pasa más frecuentemente en niños porque sus vías respiratorias están todavía en crecimiento. Los niños reciben dosis altas de humo de segunda mano de miembros de su familia que fuman.

### ¿Cómo Puede Protegerse a Usted mismo o a Otros del Humo de Segunda Mano?

- No fume ni deje que otros fumen en su casa o en su carro.
- No deje a otras personas que fumen cerca de sus niños.

Molina Healthcare de Washington tiene un programa para ayudarle a dejar de fumar llamado “Free and Clear” – Libre y Limpio. Para más información, llame al **1-800-784-8669 en Inglés** y al **1-877-266-3863 para Español**. Para las personas **impedidas auditivamente al 1-877-777-6534**.

## Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica - EPOC (COPD por sus siglas en inglés)

### Permaneciendo Dentro del Horario con sus Medicamentos

Una gran manera de manejar su EPOC es el saber cuáles medicamentos usted está tomando y cómo trabajan. Es importante mantener el horario de sus medicamentos. Hay muchos tipos de medicamentos para la EPOC. Vienen en diferentes formas, como píldoras, vapores, polvos y líquidos. Lo que usted tome va a depender de su condición. No toda la gente que padece EPOC toma los mismos medicamentos.

Un tipo de medicamento para la EPOC es un broncodilatador. Reduce la falta de respiración relajando sus vías respiratorias. Frecuentemente se toman por medio de un inhalador. Estos pueden ser de:

- Rápido alivio – se usan para tratar los síntomas que van y vienen.
- Acción prolongada – se usan para prevenir los problemas respiratorios antes de que empiecen, y para mantener los síntomas bajo control.

Los cortico esteroides también pueden ser utilizados para tratar la EPOC. Reducen la inflamación y también pueden ser utilizados si tiene asma.

Los medicamentos para la EPOC usualmente vienen en forma de inhaladores o nebulizadores. Los cuales deben de ser usados correctamente para obtener la dosis correcta de medicamento. Así que asegúrese de preguntarle a su proveedor que le enseñe el uso correcto para usar sus medicamentos apropiadamente.

Es muy importante que se tome sus medicamentos regularmente. Trate de tomárselos a la misma hora todos los días. Siempre tome sus medicamentos, aunque se sienta bien. Nunca suspenda el medicamento sin primero consultar a su proveedor.

Aquí le presentamos algunos consejos para ayudarle a que recuerde el tomarse los medicamentos:

- Tómese los medicamentos junto con otros hábitos diarios. Por ejemplo, tómese sus medicinas inmediatamente después de lavarse los dientes.
- Programe su alarma para que prenda y le recuerde tomarse sus medicinas.
- Déjese notas de recordatorios en el espejo del baño.
- Mantenga sus medicamentos en un lugar visible.
- Marque su calendario con la fecha para resurtir la receta.

El tomarse los medicamentos regularmente puede ayudarle a sentirse mejor. Si tiene cualquier pregunta acerca de sus medicamentos, favor de hablarle a su proveedor.





P.O. Box 4004  
Bothell, WA 98041

5431DM1210 - Spanish



## ¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de  
Consejos de Enfermeras!

Español: 1-866-648-3537

Inglés: 1-888-275-8750

**¡ABIERTO 24 HORAS!**

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento de  
audición favor de llamar al  
TTY (Español): 1-866-833-4703  
TTY (Inglés): 1-866-735-2929