



El regreso a la escuela

El regreso a la escuela puede ser muy emocionante. Nuevos salones de clases, nuevos maestros y nuevos amigos puede ser muy divertido. Pero también puede ser estresante. Para los niños con asma puede ser difícil el cambio de rutinas y pasarse casi todo el día en la escuela. Si usted comprende el asma de su niño/a, será más fácil manejar los síntomas. Esto le puede ayudar a prevenir situaciones difíciles. El asma no tiene porque controlar la vida o el futuro de su niño/a. Hay muchas cosas que usted puede hacer diariamente para prevenir los ataques de asma.

Cuando usted piense en obtener los artículos escolares y la ropa escolar. No se olvide de las otras cosas que usted necesita para el asma de su niño/a.

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

1. Tenga un plan de acción para el asma. Pregúntele a su proveedor de salud 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.
2. Mantenga los números de teléfono de emergencia en la escuela.
3. Asegúrese que la escuela tenga la lista de los factores que pueden desencadenar el asma de su niño/a y si alguno de esos factores son estacionales.
4. Reúnase con los maestros, y enfermera de la escuela la primera semana de clases. Lleve con usted a la junta el plan de acción para el asma.
5. Su proveedor de salud tal vez le recomiende que tenga en la escuela un medidor de flujo máximo y un inhalador de rescate. Asegúrese que el inhalador no esté con fecha vencida.
6. Asegúrese que los maestros sepan si su niño/a necesita un inhalador o cualquier otro tratamiento antes de educación física (P.E. por sus siglas en inglés).
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 el/ella entiende perfectamente el plan de acción para el asma.

En esta edición

El Regreso a la Escuela	pág 1
Obteniendo la Ayuda que Necesita	pág 2
Llevar un Registro de sus Medicamentos	pág 3
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 al programa "Free and Clear" al (800) 784-8669 para ayuda individual.

Este boletín informativo forma parte del programa para el manejo de enfermedades. Si usted no desea que le envíen el boletín o participar en ningún programa del manejo de enfermedades, por favor avisenos. Llame al (866) 891-2320.

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

Obteniendo la ayuda que usted necesita

La gente que padece EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica o COPD por sus siglas en inglés) tiene problemas para respirar. Es importante notar los cambios en sus síntomas y saber cuándo llamar a su proveedor de salud. Llame a su proveedor de salud si usted presenta 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;
- Desarrollar síntomas parecidos a los de gripe;
- Notar que los medicamentos no están trabajando igual que siempre.

No espere a que sus síntomas se vuelvan peor para llamar a su proveedor de salud.



El mantener una lista de registro de sus medicamentos puede ayudarle a mantenerse saludable

Es muy fácil olvidar tomar sus medicamentos todos los días. 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 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	<p>✓ 8am</p> <p>✓ 5pm</p>	<p>✓ 8am</p> <p>5pm</p>
Sinvastatin	Tomar una tableta cada noche antes de acostarse	<p>9 pm</p>	<p>9 pm</p>

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: (800) 869-7165
- Para la Línea de Consejos de Enfermeras: (866) 648-3537 [TTY: (866) 833-4703].
- Para nuestro sitio web:
 - o Molina Healthcare: www.MolinaHealthcare.com
 - o Molina Medicare: www.MolinaMedicare.com

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.

Los siguientes síntomas pueden ser señales de la gripe:

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

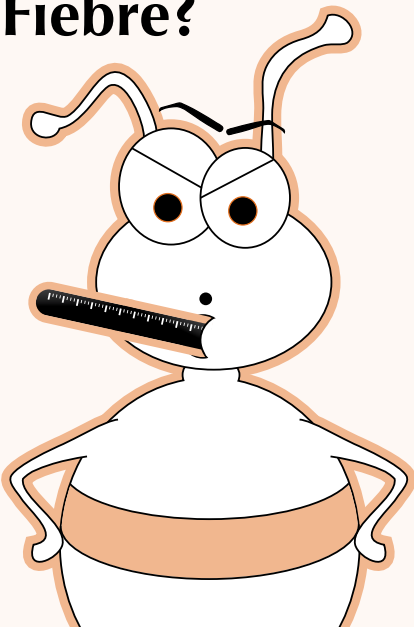


La mejor cosa que usted puede hacer si le da la gripe, es quedarse en casa y descansar bastante. Aquí están algunas opciones para tratar los síntomas de la gripe:

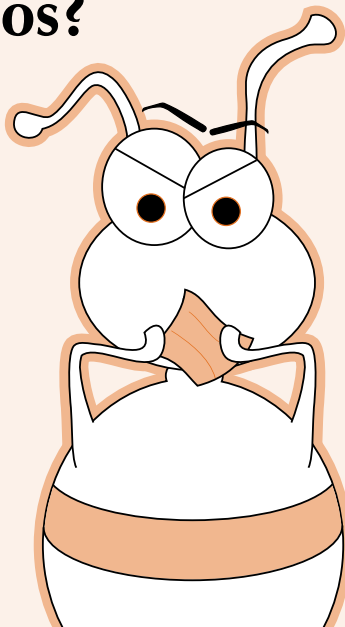
- Los medicamentos que se compran sin receta pueden ayudarle a reducir la fiebre, los dolores, achaques, nariz congestionada y estornudos. Hable con su proveedor de salud o su farmacéutico.
- Suficiente descanso
- Tome bastantes líquidos.

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 [TTY (866) 833-4703].

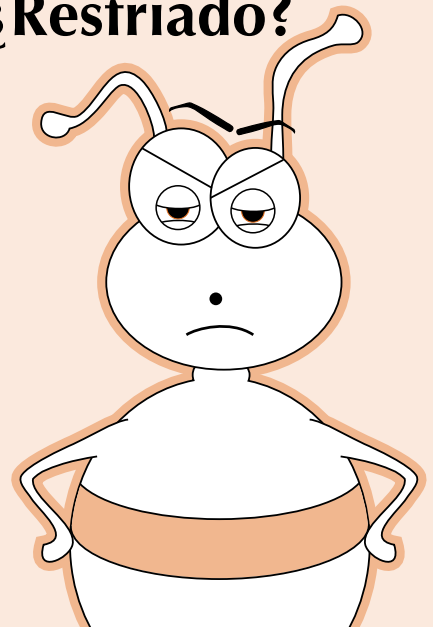
¿Fiebre?



¿Tos?



¿Resfriado?



EPOC y la nutrición

Para la gente con la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (COPD por sus siglas en inglés), como enfisema o bronquitis crónica, la dieta y la nutrición son muy importantes. Una dieta saludable puede ayudar a pelear infecciones y prevenir enfermedades.

Gente con EPOC usa mucha energía para poder respirar. Algunos pueden usar hasta diez 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 del corazón, cheque con su proveedor cuáles bebidas puede ingerir.
- Controle el consume de sal. La sal retiene los líquidos en su cuerpo. Esto le puede causar inflamación y

hacerle más difícil la respiración.

- Limite bebidas con cafeína. La cafeína puede interferir con algunos medicamentos.
- Evite comer alimentos que le puedan causar gases e inflamación. Estos alimentos pueden incluir, manzanas, frijoles, brócoli, y repollo (col).
- Coma de cuatro a cinco 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.
- Escoja alimentos saludables que sean fáciles de preparar. Prepare alimentos extras y congélelos.
- 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 proveedor 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, pero también la cosa más gratificante que jamás haya hecho.

La nicotina es muy adictiva y la gente generalmente trata de dejarlo de dos a tres 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. Molina Healthcare quiere ayudarle a que deje de fumar y tiene un programa que puede ayudarle a lograrlo. Se llama el programa en inglés “Free and Clear[®]” y se lleva a cabo por teléfono. Usted recibirá guianza e ideas de su entrenador-consejero para ayudarle a que lo deje. Este programa es completamente GRATUITO para los miembros de Molina Healthcare. Si usted tiene preguntas o le gustaría inscribirse en el programa para dejar de fumar, por favor comuníquese a la línea “Tabacco Quit Line” de Washington al: (800) 784-8669.





P.O. Box 4004
Bothell, WA 98041

MRC Part #11-806
Approvals: MHW – 8/22/11
HCA (BH) – 8/24/11
HCA (HO) – 9/19/11

5604DM1011



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!

Español: (866) 648-3537

Inglés: (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): (866) 833-4703

TTY (Inglés): (866) 735-2929

o marque el 711