



¿Tiene Moho?

Hay muchos tipos de moho. El moho no crece sin agua o sin humedad. Se pueden encontrar en el interior y al aire libre. Las esporas de moho son muy pequeñas y ligeras que hace que sea fácil viajar por el aire.

El moho puede causar problemas de salud para todas las personas. Es importante que se mantenga alejado del moho si usted tiene asma. Podría desencadenar un ataque de asma.

El moho puede causar:

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

Usted puede prevenir y controlar el crecimiento de moho en interiores mediante el control de la humedad interior. La regla básica es si usted puede ver u oler el moho, tome medidas inmediatas para eliminar el moho de su casa y deshacerse del exceso de humedad.

Cómo eliminar el moho:

1. Encuentra la fuente de la humedad y arrégla.
2. Use mascarilla, guantes y gafas de protección mientras quita el moho
3. Abra ventanas y puertas para que entre aire fresco antes de empezar a limpiar
4. Limpie el moho de las superficies duras con agua caliente y jabonosa
5. Deje que se seque
6. Enjuague con agua limpia y seque con rapidez
7. Ponga en bolsas y deshágase de todos los artículos que tienen moho, tales como trapos, papeles, hojas, etc. Para otros, lávelos en agua caliente y jabón.

Si usted tiene bastante daño por moho es posible que desee contratar a un experto en la limpieza del moho.

Aviso para los inquilinos:

Usted debe reportar todas las fugas de las tuberías y los problemas de humedad al administrador del edificio de inmediato. Si sigue teniendo problemas de agua que no están siendo atendidos, es posible que desee llamar a las autoridades federales locales o estatales de la vivienda.

Para obtener más información sobre el moho y la calidad del aire en interiores póngase en contacto con el Departamento de la Oficina de Salud Ambiental de, Seguridad y Toxicología del estado de Washington a la línea gratuita: (877) 485-7316 o a la Línea de Información de la Calidad del Aire (360) 236-3090.

En esta edición

¿Tiene Moho?	pág. 1
Usando el Medidor de Flujo Máximo	pág. 2
La Ley para Estudiantes con Asma del Estado de Washington	pág. 2
La Importancia del Peso Saludable	pág. 3
La Prueba de Espirometría	pág. 3
Línea de Consejos de Enfermeras	pág. 4

¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame a la línea gratuita del programa 'Free and Clear' al (800) 784-8669 para ayuda individual.

Usted está recibiendo este boletín como parte del Programa para el Manejo de Enfermedades. Si usted no desea recibir este boletín o participar en cualquier programa de manejo de enfermedades por favor háganoslo saber. Llámenos al: (866) 891-2320.

Todo el material de este boletín es sólo para información solamente. Por lo tanto, no reemplaza el consejo de su proveedor.

Si necesita este material en otro idioma o formato favor de llamar al Departamento de Servicios para Miembros al (800) 869-7165.

Usando el Medidor de Flujo Máximo

Un medidor de flujo máximo es una buena herramienta para ayudarle a manejar su asma. Un medidor de flujo máximo es un dispositivo manual 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. Una lectura baja del medidor de flujo máximo significa que sus pulmones no están funcionando tan bien y tal vez necesite ajustar sus medicamentos. Usando un medidor de flujo máximo, se puede ver cuando bajan sus lecturas, incluso antes de que experimente los síntomas. Pregunte a su proveedor cuál es su rango de flujo máximo que debiera tener y lo incluye en su plan de acción para el asma.

Hay otros usos para el medidor de flujo máximo. Le puede ayudar a identificar cuáles factores 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.

Asegúrese de siempre anotar sus lecturas del medidor de flujo máximo. Es una buena idea el hacerlo tres (3) veces y anotar la lectura más alta. Trate de medirlo a la misma hora cada día. Es posible que quiera checar más a menudo para comprobar si su asma está interviniendo,

Mantenga un registro de las lecturas del medidor de flujo máximo y llévelas con usted cuando vaya a las consultas médicas. Con base en sus resultados, su médico puede ajustar sus medicamentos según sea necesario. Asegúrese de seguir tomando sus medicamentos y mantener informado a su proveedor.



Ley Estatal de Washington para Estudiantes con Asma

El estado de Washington tiene una ley que requiere que todas las escuelas permitan que los estudiantes puedan llevar y usar su medicamento para el asma si:

- Hay un plan de acción para el asma actual en los archivos de la enfermería escolar y con el proveedor de cuidados de la salud del estudiante
- El medicamento ha sido ordenado por el proveedor de salud del estudiantes y si
- El estudiante ha demostrado las habilidades necesarias para tomar la medicina tanto a el proveedor de atención médica como a la enfermera de la escuela.

Hay cerca de 25 millones de personas en los Estados Unidos que tienen asma. Hable con su profesional médico sobre las mejores maneras de tener el asma bajo control. Un medicamento de control diario puede que sea necesario utilizar. También asegúrese de que tiene un plan de acción para el asma. Este plan se realiza con la ayuda de su proveedor para administrar la medicina y reducir el contacto con los desencadenantes del asma tanto en casa como en la escuela.

Importancia de un Peso Saludable

Programa para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad pulmonar que hace muy difícil respirar. Si usted tiene EPOC, es importante mantener un peso saludable y comer bien. 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 músculos.

incluyendo los músculos que le ayudan a respirar. Un peso saludable le ayudará a mantener los músculos de la respiración fuerte.

Comer bien también le da más energía. Si usted tiene EPOC, 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. La buena nutrición también ayudará a su cuerpo a combatir infecciones y prevenir enfermedades. Asegúrese de hablar con su proveedor antes de realizar cambios a su dieta.

Hable con su proveedor acerca de lo que es un peso saludable para usted. Pésese una vez o dos veces por semana, o con la frecuencia que su profesional médico le indique. Comuníquese con su proveedor si gana o pierde dos libras en un día o cinco libras en una semana.

Prueba de Espirometría

La gente con EPOC tiene problemas para respirar. Las dos formas principales de EPOC son la bronquitis crónica y el enfisema. La prueba más común para la EPOC es una prueba de función pulmonar llamada espirometría.

El examen de espirometría es muy corto. Se trata de una prueba de respiración que mide la cantidad de aire que una persona puede expulsar de los pulmones (volumen) y qué tan rápido la persona puede exalarlo (el flujo).

Durante el examen tendrá que respirar hondamente y sacar el aire tan fuerte como pueda, y por el tiempo que usted pueda. Los resultados se registran en una gráfica. Su proveedor usará los resultados para evaluar qué tan bien están trabajando sus pulmones y decidir la mejor manera de tratarle.





P.O. Box 4004
Bothell, WA 98041

MRC Part #12-954
Approvals: MHW – 2/27/12 HCA (HO) – 3/5/12 HCA (BH) – 3/1/12
5604DM0512



¿Preguntas Sobre Su Salud?

¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!

Inglés: (888) 275-8750

Español: (866) 648-3537

¡ABIERTO 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento de audición favor de llamar al:

TTY (Inglés): (866) 735-2929

TTY (Español): (866) 833-4703

o al 711