



Síntomas de Advertencias del Asma



Los ataques de asma raramente ocurren sin advertencia. Conozca los síntomas de advertencia para poder reaccionar a ellos. Esto le puede ayudar a evitar un ataque de asma. Los síntomas de advertencia no son igual para todos.

Algunos síntomas de advertencias comunes que ocurren antes de un ataque de asma son:

- Tos crónica, especialmente por las noches
- Opresión o dolor en el pecho
- Falta de respiración
- Cansancio o debilidad
- Garganta irritada, con comezón o rasposa
- Agitado/a

En cuanto usted sienta estos síntomas de advertencia, siga su plan de acción para el asma. Si usted no tiene un plan de acción, llame al consultorio de su proveedor.

En esta edición

Síntomas de Advertencias del Asma	pág. 1
Trabajando con su Proveedor para Controlar el Asma	pág. 2
Consejos para Prevenir Más Daños Causados por la EPOC	pág. 3
Tomándose sus Medicamentos Oportunamente	pág. 4
Línea de Consejos de Enfermeras	pág. 6

¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

Si usted necesita ayuda para dejar de fumar, llame a nuestro Programa "Free & Clear". Para recibir ayuda individual llame al: 1-800-784-8669.

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.

Trabajando con su Proveedor para Controlar el Asma

¿Siente que su proveedor de salud y usted están trabajando juntos para los cuidados de su asma? Su proveedor necesita saber mucha información de usted para poder darle el mejor plan de tratamiento. Es importante que visite a su proveedor tan seguido como se lo recomienden, no solo cuando está enfermo/a. De esta manera su proveedor de salud puede asegurarse que el plan de tratamiento funciona.

Existen diferentes tipos de medicamentos para el asma. Haciendo visitas de seguimiento con su proveedor él o ella podrá saber si los medicamentos recetados para el asma trabajan para usted. Usted tal vez pueda que tenga que visitar a su proveedor más seguido al empezar su tratamiento. Las visitas podrían ser de cada mes a cada seis meses. Pregúntele a su proveedor cuando debe de regresar para su visita de seguimiento para el asma.

En estas visitas, infórmele a su proveedor:

- Que tan seguido usa los medicamentos
- Si toma o no la medicina que le prescribieron.
- Qué medicamentos están siendo usados, incluyendo los remedios caseros (como té o hierbas) o cualquier cosa que esté usando que no sea lo que su proveedor de salud le ordenó.
- Cualquier cambio en sus síntomas del asma.

- Que tan seguido ha perdido días de escuela o de trabajo o que no pueda hacer ejercicio debido al asma.
- Que tan seguido se despierta por las noches debido al asma.
- Si usted ha tenido que ir a la Sala de Emergencia o a un Centro de Cuidados de Urgencia.
- En estas consultas, usted también puede hacerle al proveedor cualquier pregunta que tenga.

Aproveche al máximo cada visita con estas sugerencias:

- En cada visita, traiga con usted todos los medicamentos del asma.
- Traiga una lista de otros medicamentos que tome.
- Escriba la fecha, hora y lo que estaba haciendo cuando los síntomas del asma empezaron. Traiga esta información en cada consulta con su proveedor.
- Si tiene un espaciador, tráigalo con usted en cada consulta con su proveedor.
- Si tiene un medidor de flujo máximo tráigalo con usted en cada consulta con su proveedor.

Al dar y recibir información, usted y su proveedor de salud pueden trabajar juntos para controlar su asma. Si usted necesita ayuda para encontrar un proveedor de salud, por favor llame a Molina Healthcare al número de teléfono que se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación.



Consejos para Prevenir Más Daños Causados por la EPOC

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, EPOC o COPD por sus siglas en inglés, es una enfermedad que daña a los pulmones. Hace que la respiración sea muy difícil. La EPOC se va poniendo peor con el tiempo. No puede deshacer el daño en sus pulmones. Pero hay pasos que usted puede tomar para prevenir más daño. **Aquí le presentamos algunos pasos que usted puede tomar que le pueden ayudar a prevenir que su EPOC empeore. Los cuales también le pueden ayudar a sentirse mejor.**

- ¡Para de fumar ahora! El fumar irrita sus pulmones y sus vías respiratorias. Esto hace difícil la respiración. Nunca es tarde para renunciar al cigarro. Si lo deja, usted podrá respirar más fácilmente. También podrá prevenir más daños a sus pulmones. Si lo deja ahora mismo, mejorará la calidad de su vida.
- Manténgase alejado de lugares y cosas que le pueden irritar los pulmones. Esto incluye contaminación ambiental interior y al aire libre, humo de segunda mano, humo, polen, moho, ácaros del polvo, pelo de mascotas, artículos de limpieza, el viento seco y frío, aire caliente y húmedo, o altitudes elevadas.
- Obtenga la vacuna antigripal. Los proveedores de salud sugieren que toda la gente que padece EPOC deben de ponerse la vacuna. Esto es debido a que la gente con EPOC están en riesgo a desarrollar complicaciones por la gripe, como lo es la pulmonía. La vacuna antigripal le puede ayudar a protegerse. Si le da la gripe le puede empeorar la EPOC. La vacuna antigripal lo puede proteger de esto también.
- Manténgase alejado de las personas que estén resfriadas, con gripe, con tos, o con infecciones de las vías respiratorias superiores. Aunque usted se enferme de un resfriado ligero, puede causar que los síntomas de la EPOC empeoren. Lávese las manos. No se toque la cara con las manos durante la temporada de los resfriados y de las gripes.
- Ejercicio. Le dará energía y edificará fuerza en los músculos. También puede ayudar a reducir la falta de aliento. El ejercicio puede mejorar la calidad de su vida. No olvide de hablar con su proveedor de salud antes de empezar cualquier plan para ejercicios.
- Coma saludable. Una dieta saludable le ayudará a

Ya que la EPOC no desaparece, hay cosas que usted puede hacer para prevenir más daño. Si usted sigue estos pasos, se sentirá mejor. También le ayudará a manejar mejor su EPOC. Si usted tiene preguntas, hable con su proveedor. También puede llamar para recibir ayuda a la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina Healthcare.

Llame: (888) 275-8750 (Inglés)
(866) 648-3537 (Español)

TTY: (866) 735-2929 (Inglés)
(866) 833-4703 (Español)



- mantener los músculos de sus pulmones saludables. También le dará energía y ayudarlo a combatir infecciones.
- ¡Manténgase hidratado/a! Asegúrese de tomar suficiente agua y fluidos. Esto ayudará a mantener la mucosidad mojada y fácil de extraerla. Esto hará más fácil la respiración. Si usted tiene problemas con el corazón, hable con su proveedor de salud acerca de cuántos fluidos puede tomar.
 - Hágase la prueba de espirometría. Esta prueba le indica a su doctor cuánto aire sus pulmones pueden detener, al solamente inhalar y exhalar. Es fácil de hacerla mientras se encuentra en el consultorio de su doctor.
 - Apéguese al plan de tratamiento. Lo hará sentirse mejor, y será menos probable que llegue a deprimirse. Tómese los medicamentos exactamente como le indicó su proveedor de salud que se los tomara.

Tomándose sus Medicamentos: Importantes Consejos que Usted Debe Saber

La medicina que se toma es para ayudarlo a manejar o tratar una condición o enfermedad. Los medicamentos pueden llegar a ser peligrosos si no se toman correctamente o si hacen reacción con otras medicinas. Aquí hay algunos consejos que le pueden ayudar a saber si está en conocimiento reciente de los medicamentos que está tomando.

Consejo #1: El conocimiento acerca de sus medicinas

Haga una lista de todos los medicamentos que usted toma. Asegúrese de actualizar esta lista en cuanto su proveedor de salud haga cambios en sus medicinas. Es importante que revise su lista de medicamentos con su proveedor, así que traiga su lista en cada consulta que tenga con su proveedor. La lista debe de incluir la siguiente información:

- **Nombre:** ¿Cuál es el nombre de cada medicina?
- **Cantidad:** ¿Cuánto se toma?
- **Cuándo:** ¿Cuándo se las toma (horarios)?
- **Propósito:** ¿Para qué se toma la medicina? ¿Cuál es el propósito?

Incluya en la lista cualquier medicamento que no sea prescrito, como los que se compran sin receta médica, hierbas, y suplementos vitamínicos. Estos pueden interactuar con las medicinas de prescripción, así que es muy importante que su proveedor sepa todo lo que usted toma. Haga anotaciones

de cualquier efecto secundario que tenga de las medicinas y asegúrese de platicarlo con su proveedor de salud.

Consejo #2: Tomándose sus Medicamentos

Para que la medicina pueda trabajar, usted debe de tomarla como se lo recetó su proveedor de salud. Algunas veces, por la rutina del día puede que sea difícil recordar tomarse los medicamentos. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudarlo para mantenerse organizado al tomarse los medicamentos:

- Tómelo a la misma hora todos los días.
- Tómelo junto a otras actividades diarias, como al lavarse los dientes.
- Use una caja separadora de medicamentos.
- Pregúntele a alguien cercano a usted que le recuerde tomárselos.
- Haga notas de recordatorios y péguelas en lugares donde pueda verlas todos los días.

Siempre tómese los medicamentos exactamente como se lo indicó su proveedor. Tomar demasiado o saltarse dosis puede ser peligroso. **No suspenda sus medicamentos a menos que su proveedor se lo indique.**



Consejo #3: La seguridad de los medicamentos

- Use siempre la misma farmacia para surtir sus recetas.
- No comparta medicinas.
- No use medicamentos expirados.
- Dígale a su proveedor si tiene alguna alergia a medicamentos.
- Mantenga sus medicamentos fuera del alcance de sus niños y mascotas.
- Mantenga sus medicamentos alejados del calor y de áreas húmedas.





P.O. Box 4004
Bothell, WA 98041



5431DM0311



¿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