



¿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



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, inscribese en lecciones de baile. Si a usted le gusta nadar, revise los programas de su piscina local.

En Esta Edición

Ejercicio Seguro con EPOC	Pág. 1
Viajar con Oxígeno	Pág. 2
Cuando Usted Deja de Fumar	Pág. 3
Hechos del Asma	Pág. 3
Línea de Consejos de Enfermeras	Pág. 4

¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

Si usted necesita ayuda para dejar de fumar, Molina Healthcare tiene un programa que se llama en inglés **Free and Clear**®. Llame a la Línea de Tabaco para Dejar de Fumar de Washington al: 1-800-784-8669 y déjelo de por vida.

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 1-800-423-9899, extensión 141428.

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

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!

¿Qué Pasa Con Su Cuerpo Cuando Usted Deja De Fumar?

Dentro de los **20 minutos** después de su último cigarro:

- La presión sanguínea regresa a estar normal
- La frecuencia del pulso se normaliza
- La temperatura de sus manos y pies regresa a estar normal

8 horas después:

- Los niveles de bióxido de carbono en su sangre regresan a la normalidad
- Los niveles del oxígeno en su sangre regresan a la normalidad

24 horas después:

- Disminuyen las posibilidades de tener un ataque al corazón

48 horas después:

- Sus nervios empiezan a recuperarse
- Los sentidos del olfato y el gusto empiezan a mejorar

72 horas después:

- Los conductos de aire se relajan haciendo más fácil la respiración
- El volumen de los pulmones aumenta

2 semanas a 3 meses:

- Mejora la circulación
- El caminar se hace más fácil

3 a 9 meses:

- Reduce la tos, el bloqueo por sinusitis, la fatiga y la dificultad para respirar
- La función de los pulmones aumenta de un 5-10 por ciento
- Los folículos (pequeñas vellosidades dentro de las vías respiratorias) vuelven a crecer dentro de los pulmones- esto ayuda a remover mucosidad, limpia los pulmones y reduce infecciones
- Aumenta su nivel de energía

5 años:

- Los riesgos de un ataque al corazón se reducen a la mitad de los de un fumador
- Los riesgos de una embolia están casi al mismo nivel que las de un no-fumador
- La mortalidad de cáncer de pulmón para el fumador promedio (una cajetilla por día) se reduce de 137 por 100,000 personas a 72 por 100,000

10 años:

- Las células precancerosas han sido remplazadas
- El riesgo de cáncer de pulmón es casi el mismo que las de un no-fumador
- Reduce el riesgo de cáncer como del pulmón, boca, laringe, esófago, vejiga, riñones y páncreas

¡Todos estos beneficios se pierden cuando usted fuma solo 1 cigarro al día!

Asma – ¿Cuánto Sabe del Tema?

Lea cada declaración de abajo. En cada una, decida si es un “mito” (no es verdadero) o un “hecho” (verdadero). Cuando termine, vea las “Respuestas” para obtener los hechos verdaderos.

1. El asma puede ser curada con la medicina adecuada.

Mito Hecho

2. Cuando una persona tiene asma, probablemente la tenga por toda su vida.

Mito Hecho

3. Los pulmones siempre regresan a su estado normal, una vez que haya pasado el ataque de asma.

Mito Hecho

4. Una persona se puede contagiar de otra que tiene asma.

Mito Hecho

5. El asma es muy común.

Mito Hecho

6. La gente con asma no debería hacer ejercicio.

Mito Hecho

7. El reírse a carcajadas o el llorar no pueden desencadenar un ataque de asma.

Mito Hecho

8. Las alergias son comunes en la gente que padece asma.

Mito Hecho

9. La mayoría de los ataques de asma empiezan con muy pocos avisos.

Mito Hecho

10. Una tos seca especialmente por las noches, pueda significar que el asma no está controlada.

Mito Hecho

Respuestas

1. **Mito.** El asma no puede ser curada, pero puede ser controlada. Gente con asma puede estar saludable y vivir su vida activa y normal, teniendo el plan de tratamiento adecuado.

2. **Hecho.** La mayoría de la gente no deja de tener asma con los años, pero muchas tienen menos o ningún ataque a medida que van creciendo. Pero el asma puede convertirse en problema otra vez, en cualquier momento de la vida de la persona. Esto es especialmente verdadero para las personas que padecen de alergias.

3. **Mito.** Los estudios nos muestran que las vías respiratorias pueden inflamarse aunque no haya síntomas. Ciertas medicinas pueden reducir esta inflamación, para que los ataques tengan menos probabilidades de que sucedan. Evitar los causantes también puede ayudarle.

4. **Mito.** Usted no puede contagiarse de asma de alguien que la padezca. El asma puede ser heredada o causada por alergias. Todavía no está muy claro qué causa el asma, pero sabemos cuáles son los factores desencadenantes de los síntomas. Los factores más comunes son ácaros del polvo, contaminación ambiental, humo de cigarrillos, caspa del pelo de mascotas, aire frío, polen, y otras muchas cosas. Mantenerse lejos de los causantes, es una de las mejores cosas que usted puede hacer para ayudarle con el asma.

5. **Hecho.** El asma es una de las razones principales de ausencias en las escuelas y trabajos. Afecta a gente de todas las edades, a través de todo el mundo.

6. **Mito.** El ejercicio es importante para la gente con asma. Infórmele a su proveedor de salud, si con el ejercicio usted tiene problemas para respirar.

7. **Mito.** Cualquier tensión/estrés puede causar un ataque de asma. El reírse a carcajadas o el llorar cambia la respiración.

8. **Hecho.** Aunque las alergias no son las únicas causantes del asma, son uno de los más grandes desencadenantes. Si usted padece de alergias, usted debe de saber cuáles son sus causantes. Mantenerse lejos de los causantes, puede reducir grandemente el número de ataques de asma. También puede ayudar tomar medicamentos para las alergias.

9. **Mito.** La mayoría de los ataques presentan suficientes advertencias. Señales aparecen horas o días antes de que la respiración se ponga mal. La gente con asma necesita aprender sus propios signos de advertencias personales cuando le va a venir un ataque. Los padres necesitan aprender a estar alertas de los cambios en sus niños que avisan que un ataque viene. Los signos de advertencia más comunes son, moqueo o goteo de la nariz, comezón en la nariz, garganta rasposa, siente algo raro en el pecho, estómago descompuesto, o sentirse cansado o inquieto. Actuar anticipadamente puede prevenir problemas después.

10. **Hecho.** Despertarse por las noches con tos seca por más de tres veces por mes, significa un asma que no está siendo controlada adecuadamente. Una tos seca que lo despierta durante la noche es una señal que nos dice que probablemente necesite un medicamento de tipo diferente. Infórmele a su proveedor de salud para que usted pueda recibir el tratamiento adecuado.