

# Conocimiento del asma y la EPOC

Molina Breathe with Ease® y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica

## Factores desencadenantes

Existen muchas cosas a su alrededor que pueden desencadenar los síntomas del asma y causar un ataque. Los factores desencadenantes pueden incluir artículos cotidianos en su hogar o afuera. El polvo, las mascotas y el clima pueden causar síntomas del asma. Usted puede controlar su asma mejor si conoce los factores desencadenantes que causan sus síntomas.

Cada persona tiene sus propios factores desencadenantes. Evalúe las cosas que le causan los síntomas del asma:

- cambios de clima
- ejercicio
- enfermedades y gripes
- polvo
- polen
- emociones
- moho
- caspa de animales
- humo de tabaco o leña
- olores fuertes
- algunas comidas: \_\_\_\_\_
- otras cosas: \_\_\_\_\_



Hable acerca de sus factores desencadenantes con su proveedor y su familia. Pueden trabajar en conjunto para evitar los factores desencadenantes y mantener su asma bajo control.

**Aviso:** la mayoría de las personas que padecen de asma deberían usar un medicamento de control. Dicho medicamento ayuda a prevenir los síntomas de asma. Se debe tomar todos los días. Es distinto a un medicamento de rescate. Se debe usar un inhalador de rescate para aliviar los síntomas de asma. La mayoría de personas necesitan dos medicamentos para controlar bien el asma. Hable con su proveedor acerca de estos y cualquier otro medicamento que esté tomando.

### En esta edición

|  |   |
|--|---|
| Factores desencadenantes del asma..... | 1 |
| Cómo prevenir la gripe.....            | 2 |
| Alimentos saludables y la EPOC .....   | 3 |
| El ejercicio seguro con la EPOC .....  | 3 |

Este boletín forma parte de un Programa de Administración de Salud. Si no desea recibir este boletín o participar en este Programa de Administración de Salud, por favor déjenos saber. Llámenos al (866) 891-2320.

Todo el material en este boletín es solamente informativo. No reemplaza el consejo de su proveedor.

Este boletín y los boletines futuros con educación para la salud se pueden encontrar en nuestra página web, [www.MolinaHealthcare.com](http://www.MolinaHealthcare.com).

Este boletín informativo también está disponible en inglés. Por favor, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros para pedir una copia en inglés.

Todos los boletines informativos también están disponibles en [www.MolinaHealthcare.com](http://www.MolinaHealthcare.com).

[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)



Estás en familia.



## Cómo prevenir la gripe: los buenos hábitos para la salud pueden combatir a los gérmenes

La **mejor manera de prevenir la gripe estacional es recibiendo la vacuna antigripal** cada año. Para toda persona que padece del asma y la EPOC es importante evitar la gripe. La temporada de la gripe comúnmente empieza en octubre. Observe buenos hábitos saludables.

1. **Evite el contacto de cerca con otras personas que están enfermas.** Esto también le ayudará a protegerse para que no se enferme.
2. **Permanezca en casa cuando está enfermo.** Si es posible, permanezca en casa y no vaya al trabajo o a la escuela. Trate de no salir para hacer mandados cuando está enfermo. Ayudará a prevenir que otras personas se contagien con su enfermedad.
3. **Cúbrase la boca y nariz.** Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Puede ayudar a prevenir que otras personas a su alrededor se enfermen.
4. **Lávese las manos.** Lávese las manos con frecuencia usando agua y jabón. Esto le ayudará a protegerse de los gérmenes. Si no tiene disponibles jabón y agua, use una loción desinfectante a base de alcohol (como un antibacterial para las manos).
5. **Evite tocarse los ojos, nariz o boca.** Los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo que tiene gérmenes y después se toca los ojos, nariz o boca.
6. **Observe otros buenos hábitos saludables.** Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia en su hogar, trabajo o escuela; especialmente cuando alguien está enfermo. Duerma bastante y manténgase físicamente activo. Controle el estrés, tome suficientes líquidos y coma alimentos saludables.

# Alimentos saludables y la EPOC

Es importante comer una dieta saludable y balanceada si usted padece de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Los alimentos adecuados le pueden brindar energía y ayudarle a respirar más fácilmente. El comer alimentos saludables también le puede ayudar a combatir infecciones y prevenir enfermedades.

## Consejos para la alimentación saludable:

- **Beba bastante agua.** Esto le ayuda a mantener sus vías respiratorias libres de mucosidad.
- **Limite la cantidad de sal que consume.** La sal puede retener líquidos en su cuerpo. Esto puede causar inflamación. También puede causar dificultades con la respiración.
- **Limite la cafeína.** La cafeína no es una buena combinación con algunos medicamentos.
- **Coma una amplia variedad de alimentos.** Esto le ayudará a obtener los nutrientes que necesita. Asegúrese de incluir las frutas, verduras, granos integrales, proteínas (como la carne) y productos lácteos.
- **Trate de no comer en exceso.** Algunos alimentos pueden causar gases e hinchazón.
- **Coma de cuatro a cinco comidas pequeñas y saludables al día.** Las comidas grandes pueden hacerle sentirse muy lleno. Esto puede causarle dificultades con la respiración.

# El ejercicio seguro con la EPOC

El ejercicio puede ayudarle a su cuerpo utilizar oxígeno mejor. Si usted padece de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), encuentre una actividad que le gusta hacer y comprométase a hacerla todos los días. Unos de los mejores ejercicios es el caminar. Trate de caminar todos los días. Es fácil y lo puede hacer durante cualquier tiempo del año. Intente caminar alrededor de su hogar, en el centro comercial o el parque local.

## Trate de hacer estos ejercicios por lo menos tres veces a la semana:

- **El estiramiento relaja y ayuda mejorar su flexibilidad.** Es una buena manera de hacer calentamiento antes y enfriamiento después del ejercicio.
- **El ejercicio aeróbico le permite a su cuerpo usar el oxígeno en una mejor manera.** Ejemplos de estos ejercicios incluyen:
  - caminar
  - subir escalones
  - bailar
  - nadar
- **El entrenamiento con pesas ligeras fortalece los músculos para no esforzar los músculos de la respiración demasiado.**

Hable con su proveedor antes de comenzar su programa de ejercicios. Es posible que su proveedor le pida que use su inhalador antes de iniciar el ejercicio.



[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)



QI Department  
200 Oceangate, Suite 100  
Long Beach, CA 90802



¿Tiene preguntas  
acerca de su salud?  
¡Llame a nuestra Línea de  
Consejos de Enfermeras!

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

**¡ABIERTA LAS 24 HORAS!**

¡Su salud es nuestra prioridad!

Personas con impedimentos auditivos,  
favor de llamar al servicio  
TTY (inglés y español): 711.

[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)



Estás en familia.