

MEJORAR LA SALUD PULMONAR

Otoño/Invierno 2022

Lleve un registro de sus síntomas del asma

Si tiene asma, llevar un registro de sus síntomas puede ayudarle a tomar medidas para seguir respirando bien.

¿De qué debe llevar un registro?
Comience con:

Síntomas diurnos. Anote con qué frecuencia le molesta el asma durante el día, y qué síntomas tiene. ¿Tiene tos o silbidos al respirar? ¿Le falta el aire? ¿Siente opresión en el pecho?

Síntomas nocturnos. ¿Alguna vez se despertó por el asma? Anote con qué frecuencia sucede esto.

Uso del inhalador. ¿Con qué frecuencia necesita su inhalador de alivio rápido? Si hubo un aumento o necesita repetir la receta más de dos veces al año, dígaselo a su médico.

Cómo se siente cuando está activo.

¿El asma aparece cuando usted hace cosas normales, como caminar o subir escaleras? Podría ser una señal de que está empeorando.

Su médico también puede pedirle que use un medidor de flujo máximo y haga un seguimiento de sus resultados. Este dispositivo mide cuán bien está respirando.

Lleve sus notas a cada visita al médico y repase su plan de acción para el asma. También le indicará lo que debe hacer si el asma empeora.

Fuente: American Lung Association (www.lung.org)

¡No es demasiado tarde!

Las vacunas contra la gripe son especialmente importantes este año. Las personas con alto riesgo de enfermarse gravemente por la COVID-19 deben vacunarse lo antes posible. Si todavía no se la ha puesto, no espere.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov)

¿Sabía que podría obtener el servicio celular Lifeline más un teléfono inteligente sin costo? Visite www.MercyCareAZ.org o llame a Servicios a Miembros al **1-800-624-3879 (TTY: 711)** y pregunte sobre el programa Assurance Wireless Lifeline.



Coma bien, respire con más facilidad

Una dieta saludable es importante para todos nosotros. Pero es especialmente cierto si tiene enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Tomar las decisiones correctas puede ayudarle a respirar mejor.

Por ejemplo, comer una buena fuente de proteínas al menos dos veces al día puede ayudar a mantener fuertes los músculos que utiliza para respirar. Las buenas fuentes de proteínas son:

- Leche y queso
- Huevos
- Carne, pescado y aves
- Frutos secos, frijoles y guisantes

Para algunas personas, comer menos carbohidratos y más grasas es mejor para respirar. Las grasas saludables pueden incluir cosas como aguacates, frutos secos y aceite de oliva.

Algunas personas también pueden necesitar limitar la sal (sodio) en su dieta.

Pregúntele a su médico qué es lo mejor para usted.

Cuando está fatigado o lleno

Si la EPOC afecta su apetito o energía, es posible que se sienta demasiado cansado o lleno para comer. Estos consejos pueden ayudarle a recibir los nutrientes que necesita.

- Descanse antes de comer.
- Coma de cuatro a seis comidas pequeñas por día en lugar de tres grandes.
- Coma las comidas más copiosas a primeras horas del día, cuando probablemente tenga más energía.
- Beba agua una hora después de las comidas, en lugar de con ella.

Fuentes: American Dietetic Association (www.eatright.org); American Lung Association (www.lung.org); COPD Foundation (www.copdfoundation.org)

Entienda sus medicamentos para el asma

Si tiene asma, una clave para controlarla es entender sus medicamentos. Hay dos tipos principales. Uno controla los síntomas a largo plazo. El otro ofrece un alivio rápido.

Medicamentos de alivio rápido

Si sus síntomas empeoran, estos medicamentos de acción rápida pueden ayudarle a respirar de nuevo. A menudo se presentan en forma de inhaladores. Algunos relajan los músculos que rodean a las vías respiratorias. Otros reducen la inflamación dentro de las vías respiratorias. Su médico puede ayudarle a saber qué tipo es el adecuado para usted, y mostrarle cómo utilizarlo.

Medicamentos de control a largo plazo

La mayoría de las personas con asma también toman un medicamento todos los días. Pueden ayudar a evitar las crisis.

Pueden relajar las vías respiratorias y controlar la inflamación con el tiempo. Suelen ser píldoras o inhaladores.

Otros medicamentos a largo plazo tienen por objeto modificar la forma en que su organismo responde a los desencadenantes de las alergias. Pueden ser píldoras o inyecciones administradas en el consultorio de su médico.

Conozca sus medicamentos

Para aprovechar al máximo sus medicamentos, debe tomarlos según lo indique su médico. Su plan de acción para el asma puede indicarle cuándo y cómo tomarlos para que siga respirando bien.

Fuentes: American Lung Association (www.lung.org); National Heart, Lung, and Blood Institute (www.nhlbi.nih.gov)

Evite las cosas que empeoran la EPOC

Vivir bien con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) significa proteger los pulmones. ¿Cuál es la mejor manera de hacerlo si tiene EPOC?

Si fuma, el primer paso — y el más importante — es dejar de hacerlo. Pídales a los demás que no fumen también a su alrededor. Si tiene problemas para dejarlo, su médico puede ayudarle. Existen programas y medicamentos que pueden ayudarle a terminar con su adicción.

Luego haga todo lo posible por evitar otras cosas que dificulten la respiración, entre ellas:

Polvo y contaminación en el aire. Si es posible, quédese adentro y mantenga las ventanas cerradas cuando haya mucha contaminación o polvo afuera.

Vapores químicos. Pregúntele a su proveedor qué puede hacer para reducir el riesgo en el trabajo. ¿Necesita pintar o echar espray para insectos en casa?

Pida a otra persona que haga esas tareas. Si puede, quédese en otro lugar durante un tiempo.

Infecciones pulmonares. Combata los gérmenes del resfrío y la gripe lavándose las manos con frecuencia. Vacúnese para protegerse de la gripe y la neumonía.

Un último consejo: Tome los medicamentos para la EPOC exactamente según las indicaciones. Eso es fundamental para que los pulmones funcionen bien.

Fuentes: American Lung Association (www.lung.org); National Heart, Lung, and Blood Institute (www.nhlbi.nih.gov)



4 maneras de asumir el control

Si tiene una afección crónica, vaya paso a paso:

1. Aprenda todo lo que pueda sobre la enfermedad.
2. Trabaje con su médico en un plan de atención.
3. Tome sus medicamentos.
4. Trate de tener hábitos saludables.

Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (www.niddk.nih.gov)

Los servicios contratados están financiados por un contrato con AHCCCS. Este boletín contiene información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales.

Si ya no desea recibir este correo, llame a Servicios a Miembros.

Mercy Care es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

Comuníquese con nosotros

Mercy Care, 4500 E. Cotton Center Blvd., Phoenix, AZ 85040

Servicios a Miembros: **602-263-3000** o

1-800-624-3879 (TTY: 711)

De lunes a viernes, de 7 AM a 6 PM

Línea de enfermeros de 24 horas: **602-263-3000** o

1-800-624-3879

www.MercyCareAZ.org

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.