



**Salud Pulmonar
Primavera/Verano 2020**

Cinco desencadenantes comunes del asma

¿Está jadeando de nuevo? Si tiene asma, esto puede significar que ha estado expuesto a uno de sus desencadenantes. Eso es algo que hace que el asma empeore. Los desencadenantes pueden ser diferentes en cada persona. Su médico puede ayudarle a averiguar cuáles son los suyos.

Estos son cinco de los desencadenantes más comunes, y cómo evitarlos:

1. **Humo de tabaco.** Si fuma, pídale ayuda a su médico para dejar el cigarrillo. Pídale a los demás que no fumen a su alrededor, ni en su casa o automóvil.
2. **Mascotas con pelo.** Si es posible, manténgalas afuera de su casa o fuera de su dormitorio. Aspire con frecuencia y trapee una vez por semana.

3. **Moho.** Arregle de inmediato las tuberías que goteen. Utilice un deshumidificador para mantener el aire de su hogar seco.

4. **Cucarachas.** Deshágase de cualquier fuente de agua o alimentos que pueda atraerlas. Limpie las migas y barra cada pocos días. Considere colocar trampas para cucarachas si estos insectos siguen siendo un problema.

5. **Ácaros.** Estos pequeños bichos viven en el polvo. Para evitar inhalarlos, envuelva los colchones y las almohadas en cubiertas a prueba de ácaros. Lave la ropa de cama una vez por semana.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (www.aaaai.org); Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov)

Cuatro 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: Agency for Healthcare Research and Quality (www.ahrq.gov)

Los servicios contratados están financiados por un contrato con el Estado de Arizona. 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 para Miembros y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención. Mercy Care es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

Comuníquese con nosotros

Mercy Care, 4755 S. 44th Place, Phoenix, AZ 85040

Servicios para Miembros: **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY: 711)

De lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m.

Línea de enfermeros de 24 horas: **602-263-3000** o **1-800-624-3879**

www.MercyCareAZ.org

2020 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

MC-LH-SS20

MC-1358-L

21.22.903.1-MCPSA1

Tres cosas clave que debe saber sobre el asma

Cuanto más sepa sobre el asma, mejor podrá cuidarse a sí mismo si lo tiene. Comience con estos tres datos:

1. **El asma no desaparece.** No siempre tendrá síntomas, pero las vías respiratorias de los pulmones siempre se inflaman. Para evitar crisis, debe cumplir con su plan de tratamiento, incluso si se siente bien.
2. **Un plan de acción para el asma puede ayudarlo a sentirse bien.** Hable con su médico si no tiene uno. Un plan de acción le indicará cómo evitar sus desencadenantes. Incluirá una lista de medicamentos que debe tomar y cuándo debe tomarlos. Revise su plan cada vez que consulte a su médico. Haga preguntas sobre cualquier parte que no comprenda. Seguir su plan de acción puede ayudarlo a mantenerse fuera del hospital.
3. **Un ataque de asma puede ser grave.** Incluso puede poner en riesgo su vida. No tome la enfermedad a la ligera: algunas personas mueren de asma. Por eso es importante obtener ayuda médica de emergencia si tiene una crisis grave. Su plan de acción detallará cuándo llamar al **911** o su médico.

Fuentes: American Lung Association (www.lung.org); National Institutes of Health (www.nih.gov)



Ejercitarse con EPOC: ¡Usted puede hacerlo!

Es posible que el ejercicio y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) no parezcan ir de la mano, pero es así.

Si tiene EPOC, el ejercicio no empeorará su afección. De hecho, puede ayudarlo a sentirse mejor.

Cómo empezar

Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio por su cuenta. Pregunte sobre los tipos y la cantidad de ejercicio que son adecuados para usted.

Su médico puede sugerirle comenzar con rehabilitación pulmonar. Es una serie de clases de ejercicios en las que puede aprender a ser activo con menos episodios de falta de aire.

Si usa oxígeno, debe hacer los ejercicios con el oxígeno. Su médico puede

mostrarle cómo ajustar el flujo cuando está activo en lugar de descansando.

Haga actividad física todos los días

Al principio, debe empezar tomárselo con tranquilidad y hacerlo lentamente. Puede aumentar el tiempo y el esfuerzo haciendo un poco más cada día.

Procure realizar una combinación de los siguientes ejercicios:

- Ejercicio aeróbico, como caminar o nadar
- Movimientos musculares con pesas o bandas
- Estiramientos para calentar y enfriar

Para mantenerse motivado, establezca pequeños objetivos para usted. ¡Se sorprenderá de lo que puede hacer!

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

.....

¿Necesita ayuda? Su coordinador de atención puede brindarle más información sobre su afección. También puede conectarlo con un proveedor. Llame a Servicios para Miembros y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención.

En sus marcas, listos, ya: Haga un plan para controlar la EPOC

Si tiene enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), un plan de acción puede ser una gran ayuda.

Qué puede hacer un plan por usted

Su plan puede indicarle:

- Qué medicamentos necesita y cómo tomarlos
- Cómo detectar una crisis
- Cuándo debe usar la oxigenoterapia
- Cuándo debe descansar más
- Cuándo comenzar a respirar con los labios fruncidos
- Cuándo llamar a su médico
- Cuándo llamar al **911** o ir a la sala de emergencias

Su plan también puede recordarle los pasos que está dando para sentirse mejor y proteger su salud. Esto puede incluir información acerca de:

- Vacunas contra la gripe y la neumonía
- Recursos para ayudarlo a dejar de fumar
- Sus planes de ejercicio y dieta
- Rehabilitación pulmonar para ayudar a mejorar la respiración

¡Mantenga el buen trabajo!

Si no tiene un plan de acción para la EPOC, hable con su médico. Es un documento importante en el que ambos pueden trabajar juntos.

Si tiene uno, llévelo a cada consulta con el médico. De esa manera, usted y su médico pueden hablar sobre cómo está funcionando para usted.

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



Infórmese sobre los riesgos de los opioides

Los opioides son medicamentos fuertes para el dolor. Es muy fácil volverse adicto.

Si necesita ayuda con el dolor, hable con su médico sobre opciones más seguras. Si utiliza un opioide, tome la dosis más pequeña posible durante el menor tiempo posible y pregunte por Narcan. Podría salvarle la vida.

¿Quiere estar libre de drogas? Llame a la Línea Nacional de Asistencia al **1-800-662-HELP (1-800-662-4357)**.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov); Substance Abuse and Mental Health Services Administration (www.samhsa.gov)

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