



mercy care

VIVIR BIEN CON ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA

Primavera/Verano 2021

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 ayudarle 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)

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

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 ayudarle 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)

¿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.

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 a Miembros y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención.

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

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.

Comuníquese con nosotros

Mercy Care, 4755 S. 44th Place, 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