



Otoño/Invierno 2016

Asma

¿Tiene el asma bajo control?

Los síntomas del asma pueden ser engañosos. A veces cambian tan lentamente que uno no se da cuenta. Y de repente está buscando su inhalador de rescate.

Pero, con ayuda, puede adelantarse a estas sorpresas indeseables. Primero, puede aprender cómo es —y se siente— el buen control del asma.

Por ejemplo, está bajo control cuando puede:

- Estar activo sin síntomas como falta de aliento u opresión en el pecho
- Dormir toda la noche sin toser ni tener silbidos al respirar
- No faltar al trabajo o a la escuela por el asma
- Evitar visitas al hospital debido a los ataques de asma

Dos signos claves de que su control del asma puede estar fallando:

- Las lecturas de flujo máximo caen.
- Utiliza medicamentos de rescate más de dos días a la semana.

Llevar un registro de sus síntomas es una buena idea. Su medidor de flujo máximo puede ayudar. También puede pedir ayuda a amigos o familiares. De esa forma, usted y su proveedor de atención médica pueden ver si existen formas de controlar mejor el asma. Y puede cambiar su plan para el asma si fuera necesario.

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

Los servicios contratados están financiados en parte por un contrato con el estado de Arizona. Este documento incluye 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, por favor comuníquese con el Departamento de Manejo de la Atención.

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

Comuníquese con nosotros

Mercy Care Plan, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040

Servicios para Miembros: **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY **7-1-1**)

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

www.MercyCarePlan.com.

2016 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

MCP-AS-FW16 AZ-16-08-35

Espirometría: una prueba indispensable

Para ayudarle a respirar mejor, su médico necesita saber qué tan bien funcionan los pulmones. Una forma de saberlo es con la espirometría.

Si se realiza de manera regular, esta prueba indica si la función pulmonar ha cambiado con el tiempo. Es información útil que puede guiar su plan de tratamiento.

Estas son tres preguntas comunes que puede tener sobre esta prueba:

1. **¿Qué mide?** La espirometría mide la cantidad y la velocidad del aire que expulsa.
2. **¿Cómo se hace?** Primero, debe respirar profundo. Luego debe soplar lo más fuerte que pueda dentro de un dispositivo llamado espirómetro. Este mide los resultados.
3. **¿Por qué se hace?** La espirometría es una prueba importante. Le ayuda a su médico a saber si su asma o EPOC están bajo control. Si no lo están, el médico puede realizar cambios en sus medicamentos.

Fuentes: *American Academy of Allergy, Asthma & Immunology* (www.aaaai.org); *National Heart, Lung, and Blood Institute* (www.nhlbi.nih.gov)



¿Necesita ayuda? Su administrador de atención puede darle más información sobre el asma y ayudarle a ponerse en contacto con su proveedor. Llame a Servicios para Miembros y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención.

¿Las fiestas lo estresan?

El invierno puede ser una época del año difícil. Pronto llegarán los cambios de clima y las fiestas. Tener una afección crónica puede aumentar estos desafíos. A veces provoca depresión y ansiedad. A su vez, eso puede empeorar su afección. También puede dañar las relaciones con familiares o amigos y otras áreas de su vida.

Si se siente triste o fuera de sí durante un par de semanas o más, infórmele a su médico. Un cuestionario simple

y en línea puede ayudar a iniciar esa conversación. Visite www.adaa.org y haga clic en “Live and Thrive” (Vivir y prosperar). En la página de “Ask and Learn” (Pregunte y aprenda), encontrará un enlace a una herramienta de detección de la depresión. Después de responder las preguntas, imprima los resultados y compártalos con su médico.

Fuente: *Anxiety and Depression Association of America* (www.adaa.org)

La temporada de gripe está aquí: ¿se ha vacunado?

¿La mejor manera de evitar la gripe? Vacunarse todos los años.

Esto se aplica a casi todos. Y si tiene una afección crónica, esto es aún más importante. Trate de aplicarse la vacuna tan pronto como pueda en el otoño.

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