

Otoño/Invierno 2016

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica

Guía para el uso seguro del oxígeno

¿Utiliza terapia de oxígeno como parte de su tratamiento para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)? Tome nota de estos consejos de seguridad:

Sujételos. Los cilindros de oxígeno están muy presurizados. Guárdelos de manera vertical. Y manténgalos protegidos.

Manténgase alejado de las llamas u otras fuentes de calor. El oxígeno puede provocar un incendio. Y cuando lo utilice, asegúrese de:

- Evitar velas encendidas, fósforos y encendedores
- Pedirle a la gente que no fume en su hogar
- Mantenerse a cinco pies de distancia como mínimo de calentadores y estufas eléctricas o de gas

Mantenga su equipo. Reemplace la cánula o máscara de respiración con frecuencia. También es una buena idea reemplazarla después de un resfriado. También siga todas las instrucciones para mantener el equipo.

Recuerde utilizar el interruptor de apagado. Cuando no esté en uso, las válvulas de suministro de oxígeno deben estar cerradas.

Asimismo, comparta estos consejos con sus cuidadores y familiares. Pueden ayudarlo a mantenerse seguro y evitar cualquier peligro.

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

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.

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 la enfermedad pulmonar obstructiva crónica 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)