



Asma
Primavera/Verano 2017

Mantenga bajo control las alergias de verano

Es parte de mantener el asma bajo control: evitar las cosas que pueden agravar los síntomas. Cuando llega el clima cálido, el aire puede llenarse de polen, y también la nariz y los pulmones.

En primavera abunda el polen de los árboles.

En verano, las flores y hierbas son más problemáticas.

Si vive en una zona húmeda o tiene humedad en el sótano

o cobertizo, el moho puede ser un problema.

Para respirar mejor este verano

Debe tener un plan para controlar los factores desencadenantes del asma, incluida cualquier alergia. Pregúntele a su médico qué puede hacer para sentirse mejor. Estas cinco ideas también pueden ser útiles:

1. Báñese después de estar al aire libre.

2. Encienda el aire acondicionado y mantenga cerradas las ventanas de su casa y su automóvil.
3. Pida ayuda para que corten el césped o barran las hojas.
4. Pregunte a su médico sobre vacunas contra las alergias u otros medicamentos.
5. Trate de limitar las actividades al aire libre

cuando haya mucha cantidad de polen o moho. (Normalmente es fácil encontrar estas cantidades en Internet, en el noticiero local y en los informes del periódico). A menudo hay más polen cuando las mañanas son secas, calurosas y ventosas.

Fuentes: American Academy of Asthma, Allergy & Immunology (www.aaaai.org); National Institutes of Health (www.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, llame a Servicios para Miembros y pregunte por 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/TDD **711**)

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

www.MercyCarePlan.com

Ayudar a otros a ayudarle

Probablemente no lo piense dos veces si puede darle una mano a alguien. Pero, ¿pedir ayuda? Eso no es tan fácil.

Pedir ayuda a familiares y amigos si tiene un problema de salud grave — como enfermedad cardíaca o cáncer — es positivo tanto para usted como para los demás. Muy probablemente los amigos y familiares que se preocupan por usted quieran colaborar. Tal vez no sepan cómo hacerlo.

Para ayudarle, sus amigos y familiares pueden:

- Llevarlo y traerlo de sus citas médicas
- Recordarle que tome los medicamentos si en ocasiones lo olvida
- Ayudarle a pensar qué preguntas va a hacerle a su médico
- Acompañarlo durante las visitas al médico para ayudarle a recordar lo conversado
- Darle una mano con las tareas del hogar cuando no tenga mucha energía

El apoyo emocional también es importante. Si necesita hablar con alguien, asegúrese

de buscar quien lo escuche. A veces un hombro adonde apoyar la cabeza es la mejor medicina de todas.

Una última idea: si comer bien o hacer más ejercicio es importante para su salud, invite a otros para que lo

acompañen. Tal vez un amigo pueda caminar a diario con usted. O toda la familia pueda ayudar a preparar comidas saludables, y disfrutarlas. Todos salen ganando.

Fuente: National Institutes of Health (www.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.

Su inhalador de rescate: llévelo adonde vaya

Hay algo que siempre debe tener a su lado: el inhalador de rescate para el asma, también conocido como medicamento de alivio rápido.

El inhalador de rescate puede detener los síntomas y ataques de asma. Actúa rápidamente para relajar las vías respiratorias a los pulmones y así ayudarle a volver a respirar mejor.

Existen diferentes tipos de medicamentos de alivio rápido. Uno se llama albuterol. Su médico puede ayudarle a decidir cuál es el adecuado para usted.

Conozca su inhalador

Es importante que use el inhalador de la manera correcta. Pídale al médico o enfermero que le muestre cómo hacerlo.

Sepa cuándo debe usar el inhalador. Su médico puede decirle cuáles son los momentos adecuados para usarlo. Podría ser cuando tenga síntomas como tos o falta de aire. Algunas personas deben usar el inhalador también antes de hacer ejercicio.

Si nota que usa el inhalador con más frecuencia de la indicada, dígaselo a su médico. Podría significar que necesita un cambio en su plan de tratamiento del asma.

Por último, no olvide llevar el inhalador cuando viaje.

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

Obtenga más información. Visite el sitio web del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre en www.nhlbi.nih.gov/health. Haga clic en “Lung” (Pulmones).