

Enfermedad Pulmonar  
Obstructiva Crónica  
Primavera/Verano 2017

## Presión arterial alta: ¿en los pulmones?

Las personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) tienen más riesgo de una afección llamada hipertensión pulmonar (HP). La HP es similar a la presión arterial alta regular, pero afecta a los pulmones.

La HP ocurre cuando los vasos sanguíneos en los pulmones se estrechan, se engrosan y se endurecen. La

sangre no fluye fácilmente por estos vasos sanguíneos dañados. En consecuencia, el corazón debe trabajar más para mantener la sangre en movimiento. Eso puede dar lugar a una afección llamada insuficiencia cardíaca. Significa que el corazón está más débil y no puede bombear la sangre como debería.

Los síntomas de HP pueden incluir:

- Falta de aliento
- Fatiga
- Dolor en el pecho
- Latidos del corazón rápidos
- Mareos o desmayos
- Color azulado en los labios o la piel

Hable con su médico si nota alguno de estos síntomas. Si las pruebas determinan que tiene HP, el médico puede

recetarle medicamentos y otras terapias que le ayudarán a sentirse mejor.

Trabaje con su médico para controlar la EPOC. Visite la Asociación Americana del Pulmón en [www.lung.org](http://www.lung.org) para más información.

*Fuentes: American Lung Association ([www.lung.org](http://www.lung.org)); National Institutes of Health ([www.nih.gov](http://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](http://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

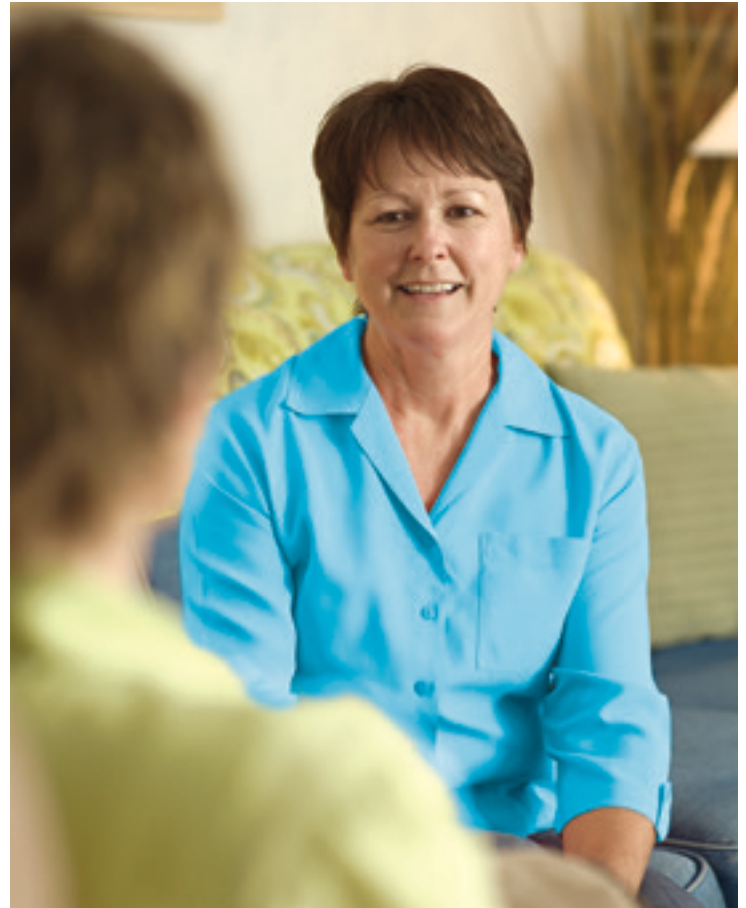
- Darle una mano con las tareas del hogar cuando no tenga mucha energía

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 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.



---

## No permita que la EPOC lo desaliente

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) puede tener efectos graves. Esta enfermedad, que afecta a sus pulmones, dificulta la respiración. También puede causar tristeza, ansiedad y miedo.

Estos sentimientos son comunes en personas con EPOC. Y es importante no ignorarlos. Si lo hace, es posible que empeoren el resto de los síntomas.

Es bueno hablar con otras personas acerca de cómo se siente. Es importante que también hable de ello con su médico, quien podrá evaluarlo y ofrecerle sugerencias para ayudarlo.

Para algunas personas también resulta útil:

- Unirse a un grupo de apoyo
- Intentar respirar profundo o escuchar música relajante
- Concentrarse en los pensamientos que lo ayudan a relajarse

Es posible que diferentes medidas funcionen mejor para diferentes personas. Y tal vez lleve tiempo encontrar la estrategia que funciona mejor para usted. Si algo no funciona, intente con otra cosa. Será bueno para su salud en general.

*Fuente: National Institutes of Health (www.nih.gov)*