



mercy care

# VIVIR BIEN CON ASMA

Otoño/Invierno 2020

## Lleve un registro de sus síntomas del asma

Si tiene asma, llevar un registro de sus síntomas puede ayudarle a tomar medidas para seguir respirando bien.

¿De qué debe llevar un registro?  
Comience con:

**Síntomas diurnos.** Anote con qué frecuencia le molesta el asma durante el día, y qué síntomas tiene. ¿Tiene tos o silbidos al respirar? ¿Le falta el aire? ¿Siente opresión en el pecho?

**Síntomas nocturnos.** ¿Alguna vez se despertó por el asma? Anote con qué frecuencia sucede esto.

**Uso del inhalador.** ¿Con qué frecuencia necesita su inhalador de alivio rápido? Si hubo un aumento o necesita repetir la receta más de dos veces al año, dígaselo a su médico.

### **Cómo se siente cuando está activo.**

¿El asma aparece cuando usted hace cosas normales, como caminar o subir escaleras? Podría ser una señal de que está empeorando.

Su médico también puede pedirle que use un medidor de flujo máximo y haga un seguimiento de sus resultados. Este dispositivo mide cuán bien está respirando.

Lleve sus notas a cada visita al médico y repase su plan de acción para el asma. También le indicará lo que debe hacer si el asma empeora.

*Sources: American Lung Association ([www.lung.org](http://www.lung.org)); National Heart, Lung, and Blood Institute ([www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov))*

## ¡No es demasiado tarde!

Una vacuna anual contra la gripe es la mejor manera de protegerse contra la gripe. Si aún no se la puso, consulte a su médico o farmacéutico.

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov))*

---

¿Sabía que podría obtener el servicio celular Lifeline más un teléfono inteligente sin costo? Visite [www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org) o llame a Servicios para Miembros al **1-877-436-5288 (TTY: 711)** y pregunte sobre el programa Assurance Wireless Lifeline.



## Entienda sus medicamentos para el asma

Si tiene asma, una clave para controlarla es entender sus medicamentos. Hay dos tipos principales. Uno controla los síntomas a largo plazo. El otro ofrece un alivio rápido.

### Medicamentos de alivio rápido

Si fuma, el primer paso — y el más importante — es dejar de hacerlo. Pídale a los demás que no fumen también a su alrededor. Si tiene problemas para dejarlo, su médico puede ayudarle. Existen programas y medicamentos que pueden ayudarle a terminar con su adicción.

### Medicamentos de control a largo plazo

La mayoría de las personas con asma también toman un medicamento todos los días. Pueden ayudar a evitar las crisis. Pueden relajar las vías

respiratorias y controlar la inflamación con el tiempo. Suelen ser píldoras o inhaladores.

Otros medicamentos a largo plazo tienen por objeto modificar la forma en que su organismo responde a los desencadenantes de las alergias. Pueden ser píldoras o inyecciones administradas en el consultorio de su médico.

### Conozca sus medicamentos

Para aprovechar al máximo sus medicamentos, debe tomarlos según lo indique su médico. Su plan de acción para el asma puede indicarle cuándo y cómo tomarlos para que siga respirando bien.

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

## Cuidadores: Busque la ayuda que merece

¿Necesita apoyo? Pregunte al administrador de atención de su ser querido sobre los servicios que pueden haber para usted.

## 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.

*Source: Agency for Healthcare Research and Quality ([www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov))*

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

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

### Comuníquese con nosotros

Mercy Care, 4755 S. 44th Place, Phoenix, AZ 85040  
Servicios para Miembros: **602-263-3000** o  
**1-800-624-3879 (TTY: 711)**  
De lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m.  
Línea de enfermeros de 24 horas: **602-263-3000** o  
**1-800-624-3879**  
**[www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org)**

2020 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.