



mercy care

# VIVIR BIEN CON ASMA

Primavera/Verano 2021

## 5 desencadenantes comunes del asma

¿Está jadeando de nuevo? Si tiene asma, esto puede significar que ha estado expuesto a uno de sus desencadenantes. Eso es algo que hace que el asma empeore. Los desencadenantes pueden ser diferentes en cada persona. Su médico puede ayudarle a averiguar cuáles son los suyos.

Estos son cinco de los desencadenantes más comunes, y cómo evitarlos:

1. **Humo de tabaco.** Si fuma, pídale ayuda a su médico para dejar el cigarrillo. Pídales a los demás que no fumen a su alrededor, ni en su casa o automóvil.
2. **Mascotas con pelo.** Si es posible, manténgalas afuera de su casa o fuera de su dormitorio. Aspire con frecuencia y trapee una vez por semana.
3. **Moho.** Arregle de inmediato las tuberías que goteen. Utilice un deshumidificador para mantener el aire de su hogar seco.
4. **Cucarachas.** Deshágase de cualquier fuente de agua o alimentos que pueda atraerlas. Limpie las migas y barra cada pocos días. Considere colocar trampas para cucarachas si estos insectos siguen siendo un problema.
5. **Ácaros.** Estos pequeños bichos viven en el polvo. Para evitar inhalarlos, envuelva los colchones y las almohadas en cubiertas a prueba de ácaros. Lave la ropa de cama una vez por semana.

Fuentes: *American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (www.aaaai.org); Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov)*

## 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.

Fuente: *Agency for Healthcare Research and Quality (www.ahrq.gov)*

## 3 cosas clave que debe saber sobre el asma

Cuanto más sepa sobre el asma, mejor podrá cuidarse a sí mismo si lo tiene. Comience con estos tres datos:

- 1. El asma no desaparece.** No siempre tendrá síntomas, pero las vías respiratorias de los pulmones siempre se inflaman. Para evitar crisis, debe cumplir con su plan de tratamiento, incluso si se siente bien.
- 2. Un plan de acción para el asma puede ayudarle a sentirse bien.** Hable con su médico si no tiene uno. Un plan de acción le indicará cómo evitar sus desencadenantes. Incluirá una lista de medicamentos que debe tomar y cuándo debe tomarlos. Revise su plan cada vez que consulte a su médico. Haga preguntas sobre cualquier parte que no comprenda. Seguir su plan de acción puede ayudarle a mantenerse fuera del hospital.



- 3. Un ataque de asma puede ser grave.** Incluso puede poner en riesgo su vida. No tome la enfermedad a la ligera: algunas personas mueren de asma. Por eso es importante obtener ayuda médica de emergencia si tiene una crisis grave. Su plan de acción detallará cuándo llamar al **911** o su médico.

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

---

¿Necesita ayuda? Su coordinador de atención puede brindarle más información sobre su afección. También puede conectarlo con un proveedor. Llame a Servicios para Miembros y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención.

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

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

## Infórmese sobre los riesgos de los opioides

Los opioides son medicamentos fuertes para el dolor. Es muy fácil volverse adicto.

Si necesita ayuda con el dolor, hable con su médico sobre opciones más seguras. Si utiliza un opioide, tome la dosis más pequeña posible durante el menor tiempo posible y pregunte por Narcan. Podría salvarle la vida.

**¿Quiere estar libre de drogas?** Llame a la Línea Nacional de Asistencia al **1-800-662-HELP (1-800-662-4357)**.

*Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)); Substance Abuse and Mental Health Services Administration ([www.samhsa.gov](http://www.samhsa.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 **1-800-624-3879 (TTY: 711)** y pregunte sobre el programa Assurance Wireless Lifeline.

### Comuníquese con nosotros

Mercy Care, 4755 S. 44th Place, Phoenix, AZ 85040

Servicios a Miembros: **602-263-3000** o

**1-800-624-3879 (TTY: 711)**

De lunes a viernes, de 7 AM a 6 PM

Línea de enfermeros de 24 horas: **602-263-3000** o

**1-800-624-3879**

**[www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org)**