

living healthy

A newsletter for the members of
Central Coast Alliance for Health



We're updating our formulary

Changes:

Cozaar (Losartan). For high blood pressure and heart disease.

If a patient has already tried an ACE inhibitor, Losartan will be covered without a Treatment Authorization Request (TAR).



Additions:

Atrovastatin (Lipitor). For high cholesterol.

Butalbital-APAP-caffeine (Esgic & Fioricet). For headache.

Butalbital-ASA-caffeine (Fiorinal). For headache.

Mental health service provider changes

Attention Healthy Families, Healthy Kids, Alliance Care IHSS and Alliance Care AIM members

Starting July 1, Alliance members in these plans will get mental health and substance abuse services through United Behavioral Health (UBH) instead of through Managed Health Network (MHN). This information, and the number to call for services, will be in your 2009-2010 Evidence of Coverage.

If you or your child is already getting services from a provider through MHN, please call UBH or the Alliance to see if the provider is also contracted with UBH.



Alliance Medi-Cal members will continue to get mental health services through their County Mental Health Department, not through the Alliance.

» this issue

inside	Prepare for a Pap test	2
	Helping kids get healthy	3
	Notice about lab services	4
	What is COPD?	6

Compliments or complaints?

Call Member Services.

1-800-700-3874, ext. 5505

Presorted Standard
U.S. Postage
PAID
St. Cloud, MN
Permit No. 2260

Central Coast Alliance for Health
1600 Green Hills Road, Suite 101
Scotts Valley, CA 95066

Preparing for your Pap test

It takes only a few moments of your time. But a Pap test can save a woman's life.

Here's why:

A Pap test can find early signs of cancer in the cervix, the lower part of the womb. Cancer of the cervix is common in women. But when it's caught early, the chance of curing this cancer is very high.

Even better, a Pap test can find abnormal cells in the cervix before they turn into cancer. Treatment



can help keep cancer from ever developing.

To protect your health, you need regular Pap tests if you are:

- 21 or older.
- Under 21 but started having sex three or more years ago.

Ask your doctor how often you should be tested.

Your role

Some things can cause wrong results from a Pap test.

To be sure your next Pap test is accurate:

- Have the test when you don't have your period.
- Try to be tested 10 to 20 days after the first day of your last period.

Also, for two days before your Pap test, don't:

- Have sex.
- Use tampons.
- Use any kind of vaginal douche, cream or medicine.

Remember, with regular Pap tests, cervical cancer can often be prevented.

Source: National Women's Health Information Center

How to avoid a UTI

A urinary tract infection—or UTI—is something you don't want.



A UTI can:

- Make it sting when you urinate.
- Make you need to go a lot.
- Make you feel like you need to urinate, even when you can't.

- Make your urine bloody.

A UTI can happen when bacteria get into your bladder. That may happen during sex.

It can also happen when you wipe after a bowel movement.

The good news: Most UTIs aren't serious. But they do need treatment.

A UTI can be treated with antibiotics. So be sure to let your doctor know if you think you might have one.

Some simple steps can help prevent a UTI:

- Don't wait to urinate when you need to go.
- Always go before and after sex.
- Always wipe from front to back after a bowel movement.
- Drink lots of water every day. This can help your body get rid of bacteria that could cause a UTI.
- Wear underwear with cotton lining.
- Don't use vaginal douches or sprays.

Source: National Women's Health Information Center

» action

take

For more information about women's health, visit the National Women's Health Information Center website at www.4women.gov.



Helping your overweight child

How can I help my child be more healthy? That's a really important question if your child weighs too much.

Overweight kids are teased a lot. Kids who are very heavy can even get diabetes.

Overweight children also tend to grow into overweight adults. And overweight adults are at risk for health problems like heart disease.

You can take an active role in

helping your child and your whole family learn healthy habits that will last a lifetime.

Try these tips from the National Institutes of Health:

Think small. At meals, don't dish up big servings of food. Your child can ask for more if he or she is still hungry.

Shop smart. Buy more fruits and vegetables and fewer soft drinks, chips, cookies and candy.

Serve breakfast. Without

Teasing troubles

Teasing kids about their weight is no laughing matter.

It may seem harmless.

But teasing—even in fun—lowers an overweight child's self-esteem. It can even make a child sad enough to think about suicide.

Teasing can also hurt kids who are a normal weight.

Often, kids who don't weigh too much are teased about being fat. They, too, can feel quite upset.

When family members tease, it is very painful.

What every child needs is love and approval.

Source: American Psychiatric Foundation

Does my child weigh too much?

You look at your child and wonder: Is my child overweight?

It's not always easy to tell.

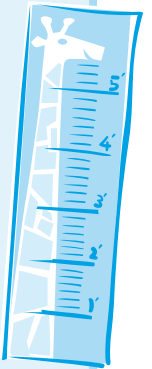
That's because children grow at different rates at different times.

So if you're concerned, see your child's doctor.

A doctor can measure your child's height and find out your child's BMI. That's short for *body mass index*. This is used to see how your child's weight compares to other kids of the same age and sex.

If your child has a high BMI, ask the doctor how you can help your child.

Source: National Institutes of Health



breakfast, your child is likely to get hungry and overeat later in the day.

Have family meals. Eat together at the table—not in front of the TV. And serve the same healthy food to everyone.

Be active together. Help your child exercise every day. Walk in the park. Kick a ball back and forth.

Remember, your child needs to feel loved and special. So be sure to accept your child at any weight, and show how much you care.

» action

take

To learn more, call the Health Education line at 1-800-700-3874, ext. 5580.



Ask 3 questions for better health

Getting better health care can be as easy as 1, 2, 3.

At your doctor visit, ask:

1. What is my main problem?
2. What do I need to do?
3. Why should I do this?

Asking these questions can help you understand what you need to know.

For example, your doctor may say you have high blood pressure or diabetes. Asking the three questions will help you learn:

- How your condition harms your health.
- How to reduce your risks.
- Why it's important to take action.

If you still don't understand something, ask more questions. Your doctor wants you to understand.

For a free *Ask Me 3™* brochure, call 1-800-700-3874, ext. 5580. This brochure includes a place to write down your medications. It also has a place to write down what your doctor tells you during your visit.

Source: Partnership for Clear Health Communication



Lab service choices will expand—Aug. 1

As an Alliance member, there are only certain labs you can go to if your doctor orders lab work. These are listed in your Provider Directory. **Starting Aug. 1**, Alliance members will be able to get lab work done at any

lab in the plan's service area that accepts Alliance coverage.

You must continue to use only contracted lab sites until Aug. 1. If you go to a different lab **before** Aug. 1, you will have to pay for the services yourself.

New location for Alliance Salinas office

Our Salinas office is now located at 339 Pajaro St., Suite E. Our new phone number is 831-755-6000.

Please note: Our Salinas

office is closed between noon and 2 p.m. for walk-ins and appointments. You can still reach us by phone during that time, but we will not be able

to see you in person. If you would like to come in to the office for any reason, please call first to make an appointment so we can be sure we are able to assist you.

Bugs: Avoid the zings of bites and stings

They buzz, crawl and fly. And sometimes bugs bite or sting.

Most people aren't bothered too much by bug bites. But others can have bad reactions and need to get help fast.

Bugs can also carry disease, such as Lyme disease and West Nile virus.

You can't prevent all insect bites, but to help keep bugs from bugging or harming you:

- Use insect repellent (bug spray) with DEET to stop bites from mosquitoes, ticks, fleas and biting flies. Repellents for children should have only 10 percent DEET. Don't use repellents on babies.
- Don't use scented soaps or perfumes, which attract bugs.
- Stay indoors at dawn and at dusk, when there are more bugs around.
- Stay away from bug hangouts, such as puddles of water, garbage cans and flower gardens.
- Make sure garbage cans are covered.
- Keep food and drinks covered if you have them outdoors.
- Wear long pants, long-sleeved shirts and shoes—not sandals—in

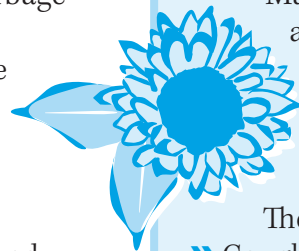


■ **Wear long pants, long-sleeved shirts and shoes—not sandals—in grassy or wooded areas.**

grassy or wooded areas. Check your clothes and skin for ticks.

- Wear a bracelet that tells people you are allergic to stings.

Source: American College of Emergency Physicians



When allergies cause asthma problems

Many things that cause allergies can also cause asthma flare-ups.

These triggers may include pollen, mold and dust mites.

They may make people:

- » Cough. » Wheeze. » Have a

When to act fast

If you have a bad reaction to a sting, call 911 right away.

If you have special medicine to give yourself a shot, inject it. This will help keep the reaction from getting worse.

Signs of an emergency may include:

- Itching and hives over large parts of the body.
- Swelling of the throat or tongue.
- Trouble breathing.
- Feeling dizzy.
- Feeling sick to your stomach, cramps or diarrhea.
- Fainting. If someone has passed out, lay the person on his or her back while you wait for help to come. Raise the person's legs by resting them on a pillow.

Children may cough, choke, drool, sound hoarse or have trouble talking.

An allergy may not happen after your first sting. It can happen after a few stings, even over a long time. So watch your kids and yourself for signs of a reaction after someone gets stung.

Source: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology.

tight feeling in the chest.

If you have any of these symptoms, talk to your provider. He or she can help you find ways to avoid the things that trigger problems. Your provider may also have you take medicine.

Source: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology

Learn more about COPD

You need to breathe to live. And when it gets hard to breathe, life can get harder.

People who have chronic obstructive pulmonary disease (COPD) have a hard time breathing. If you have COPD, it means your lungs are damaged—usually due to smoking.

Although there is no cure for COPD, there are things you and your doctor can do to help you breathe—and live—more easily.

What is COPD?

COPD is a term for two lung diseases that often occur together.

Emphysema damages the air sacs in your lungs. As a result, your blood gets too little oxygen and too much carbon dioxide.

Chronic bronchitis harms your airways and creates mucus. That makes it hard for you to breathe.

You may have COPD if you:

- Have a chronic cough.
- Are short of breath.

Talk to your doctor if you have any of these symptoms, especially if you smoke or have smoked.

Treating COPD

The best way to treat COPD is to stop smoking.

Your doctor can also give you medicines that make it easier for you to breathe. You might need to carry oxygen with you at times to help your breathing.

It's also important for people



with COPD to avoid getting sick. So talk to your doctor about getting a pneumonia vaccination, and be sure to get a flu shot every year.

When does COPD become an emergency?

People with chronic obstructive pulmonary disease (COPD) often have a cough.

Their chests often feel tight. And they often have mucus in their airways.

Those are common symptoms of COPD. But if these symptoms suddenly get worse, it's

time to get help.

If you have COPD, you also should contact your doctor right away if:

- You have a fever.
- You have trouble walking or talking.
- Your heart is beating very fast or irregularly.
- Your lips or fingernails are gray or blue.
- Your medicines don't help you breathe better.



Source: National Institutes of Health

Make life easier

The following tips can help you live better with COPD:

- Join a COPD support group.
- Avoid smoke, fumes or air pollution.
- Learn how to cough to clear your airways.

Ask your doctor about exercises for people with COPD.

Source: National Heart, Lung, and Blood Institute

» action

take Call the American Lung Association at 800-548-8252 for more information.

la vida saludable

Un boletín informativo para los miembros de
la Alianza para la Salud de la Costa Central



Estamos actualizando nuestro formulario

Cambios:

Cozaar (Losartán). Para la hipertensión y la enfermedad cardíaca.

Si el paciente ya ha recibido tratamiento con inhibidores de la ECA, se cubrirá el Losartán sin la solicitud para autorización de tratamiento (TAR).

Adiciones:

Atrovastatin (Lipitor). Para el colesterol alto.

Butalbital, APAP y cafeína (Esgic y Fioricet). Para el dolor de cabeza.

Butalbital, aspirina y cafeína (Fiorinal). Para el dolor de cabeza.



Cambios en los proveedores de servicios de salud mental

Atención miembros de los programas Healthy Families, Healthy Kids, Alliance Care IHSS y Alliance Care AIM

A partir del 1° de Julio, los miembros de la Alianza que tienen estos planes recibirán servicios de salud mental y abuso de drogas por medio de United Behavioral Health (UBH) en lugar de Mental Health Network (MHN). Esta información y el número para solicitar servicios se encontrarán en su Evidencia de Cobertura 2009-2010.

Si usted o su hijo ya reciben servicios de algún proveedor por medio de la MHN, llame a la UBH o a la Alianza para saber si el proveedor también tiene contrato con la UBH.

Los miembros de la Alianza con Medi-Cal seguirán recibiendo servicios de salud mental por medio del departamento de salud de su condado, no por medio de la Alianza.

» boletín

en este	Prepárese para la prueba del Papanicolaou	2
	Ayude a los niños a mantenerse saludables	3
	Notificación sobre los servicios de laboratorio	4
	¿Qué es EPOC?	6

¿Halagos o quejas?

Llame a Servicios al Miembro.
1-800-700-3874, ext. 5508

Prepárese para la prueba del Papanicolaou

Sólo toma unos minutos de su tiempo. Sin embargo, la prueba del Papanicolaou puede salvar la vida de una mujer. He aquí porqué:

La prueba del Papanicolaou puede detectar señales tempranas de cáncer en la cerviz, la parte inferior del vientre. El cáncer cervical es común en las mujeres. Sin embargo, si se detecta temprano, la posibilidad de curarlo es muy alta.

Aún mejor, la prueba del Papanicolaou puede detectar células anormales en la cerviz antes de que se conviertan

en cáncer. El tratamiento puede ayudar a evitar el desarrollo del cáncer.

Para proteger su salud, necesita pruebas del Papanicolaou regulares si:

- Tiene 21 años o más.
- Es menor de 21 años pero empezó a tener sexo hace tres años o más.

Pregúntele a su médico con qué frecuencia se debe hacer la prueba.



Su papel

Ciertas cosas pueden causar resultados falsos en la prueba del Papanicolaou.

Para asegurar que su próxima prueba del Papanicolaou sea exacta:

- Hágase la prueba cuando no tenga su período.

- Trate de hacerse la prueba entre 10 y 20 días después del primer día de su último período.

Además, dos días antes de su prueba del Papanicolaou:

- No tenga sexo.
- No use tampones.
- No use ninguna clase de duchas, cremas o medicinas vaginales.

Recuerde que con pruebas del Papanicolaou regulares a menudo se puede prevenir el cáncer cervical.

Fuente: National Women's Health Information Center

Cómo evitar la IU

Algo que usted no desea es la infección urinaria —o IU.

La infección urinaria puede:

- Causar ardor cuando orina.
- Hacerla orinar mucho.
- Hacerla sentir deseos de orinar, aun cuando no puede hacerlo.
- Hacerla orinar sangre.

La infección urinaria se puede presentar cuando una bacteria se introduce en la vejiga. Esto puede pasar durante el sexo. También puede pasar cuando se limpia después de una evacuación intestinal.

Buenas noticias: la mayoría de las infecciones urinarias no son graves, pero sí necesitan tratamiento.

La infección urinaria se puede tratar con antibióticos, así que díglele a su médico si piensa que puede tener una infección.

Algunos pasos sencillos pueden ayudar a evitar la infección urinaria:

- No se aguante los deseos de orinar cuando necesita hacerlo.
- Orine siempre antes y después de tener sexo.
- Límpiense siempre del frente hacia atrás después de una evacuación intestinal.
- Tome mucha agua todos los días. Esto puede ayudar a su cuerpo a desechar de la bacteria que podría causar la infección urinaria.
- Use ropa interior con refuerzo de algodón.
- No use duchas vaginales ni aerosoles.

Fuente: National Women's Health Information Center



» acción

tome

Para más información sobre la salud de las mujeres, visite el sitio web del Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer en www.4women.gov/espanol.



Ayude a su hijo con el sobrepeso

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a estar más sano?

Esta es una pregunta muy importante si su hijo pesa demasiado.

Los demás se burlan mucho de los niños con sobrepeso. Los niños que son muy pesados pueden incluso tener diabetes.

Los niños con sobrepeso tienden a convertirse en adultos con sobrepeso. Además, los adultos con sobrepeso corren el riesgo de tener problemas de salud, como enfermedad cardíaca.

Usted puede participar activamente

para ayudar a su hijo y a toda su familia a aprender hábitos saludables que durarán toda la vida.

Pruebe estos consejos del Instituto Nacional de la Salud:

Piense en pequeñas porciones. No sirva grandes porciones durante las comidas. Su hijo puede pedir más si aún tiene hambre.

Compre con inteligencia. Compre más frutas y verduras y menos refrescos, papitas fritas, galletas y golosinas.

Sirva desayuno. Sin desayuno, es

daño a los niños con peso normal.

A menudo, los demás se burlan de los niños que no pesan mucho, diciéndoles que están gordos. Ellos también se pueden sentir muy molestos.

Es muy doloroso cuando los miembros de la familia se burlan.

Lo que todos los niños necesitan es amor y aprobación.

Fuente: American Psychiatric Foundation

¿Mi hijo pesa demasiado?

Usted mira a su hijo y se pregunta: ¿mi hijo tiene sobrepeso?

No siempre es fácil saberlo.

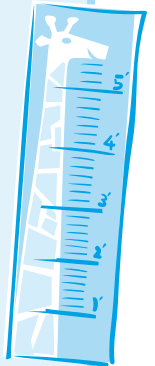
La razón es que los niños crecen a diferentes ritmos y en momentos diferentes.

Si está preocupado, visite al médico de su hijo.

El médico puede medir la estatura de su hijo y averiguar su IMC. Esto quiere decir *índice de masa corporal*. Este se usa para saber cómo se compara el peso de su hijo con el de otros niños de la misma edad y sexo.

Si su hijo tiene un IMC alto, pregúntele al médico cómo le puede ayudar usted.

Fuente: National Institutes of Health



probable que su hijo sienta hambre y luego coma demasiado.

Coman comidas en familia. Coman juntos en la mesa —no frente al televisor. Además, sirva los mismos alimentos saludables a todos.

Sean activos juntos. Ayude a su hijo a hacer ejercicio todos los días. Caminen en el parque. Pateen un balón.

Recuerde, su hijo necesita sentir que es amado y especial. Asegúrese de aceptar a su hijo sea cual sea su peso y demuéstrelle cuánto le importa.

Burlas por el peso

Burlarse de los niños a causa de su peso no es motivo de risa.

Puede parecer inofensivo.

Sin embargo, las burlas —aunque sean divertidas— bajan la autoestima del niño con sobrepeso. Pueden entristecer mucho al niño y hacerlo pensar en el suicidio.

Las burlas también pueden hacer

» acción

tome

Para más información, llame a la línea de educación de la salud al 1-800-700-3874, ext. 5580.



3 preguntas para una mejor salud

Obtener mejor atención médica puede ser tan fácil como 1, 2, 3. Durante su visita al médico, pregúntele:

1. ¿Cuál es mi problema principal?
2. ¿Qué necesito hacer?
3. ¿Por qué es importante hacerlo?

Hacer estas preguntas puede ayudarle a entender lo que necesita saber.

Por ejemplo, su médico le puede decir que tiene presión alta o diabetes. Hacer estas tres preguntas le ayudará a aprender:

- ¿Cómo afecta su salud esta enfermedad?
- ¿Cómo reducir los riesgos?
- ¿Por qué es importante tomar medidas?

Si aún no entiende algo, haga más preguntas. No sienta vergüenza de expresarse. Su médico quiere que usted entienda.

Para obtener un folleto gratis de *Pregúntame 3™*, llame al 1-800-700-3874, ext. 5580. Este folleto incluye un espacio para escribir sus medicinas. También incluye un espacio para escribir lo que le diga el doctor durante su visita.

Fuente: Partnership for Clear Health Communication



Las opciones de servicios de laboratorio se ampliarán el 1º de Agosto

Como miembro de la Alianza, sólo hay ciertos laboratorios a los que puede ir si su doctor ordena análisis. Estos están listados en su Guía de Proveedores. A partir del 1º de Agosto, los miembros de la Alianza se podrán hacer análisis en cualquier laboratorio del área

de servicio del plan que acepte la cobertura de la Alianza.

Hasta el 1º de Agosto debe seguir usando los laboratorios que tienen contrato. Si va a un laboratorio diferente antes del 1º de Agosto, tendrá que pagar los servicios de su bolsa.

Nueva ubicación de la oficina de la Alianza en Salinas

Nuestra oficina de Salinas se encuentra ahora en 339 Pajaro St., Suite E. Nuestro nuevo número de teléfono es 831-755-6000.

Tome en cuenta: nuestra oficina

de Salinas está cerrada entre las 12 p.m. y las 2 p.m. para las consultas con o sin cita. Usted se puede comunicar con nosotros a ésta hora, pero no podremos verlo en

persona. Si desea ir a la oficina por alguna razón, llame primero para hacer una cita y para asegurarnos de que le podemos ayudar.

Insectos: evite las molestias de las picaduras

Zumban, se trepan y vuelan; algunas veces los insectos hasta pican.

A la mayoría de las personas no le molesta demasiado las picaduras de los insectos. Sin embargo, otras personas pueden tener graves reacciones y necesitan ayuda rápido.

Los insectos también pueden traer enfermedades, como la enfermedad de Lyme o el virus del Nilo Occidental.

No se pueden evitar todas las picaduras de insectos, pero usted puede ayudar a evitar las molestias o los daños causados por los insectos:

- Use repelente de insectos (insecticida) que contenga DEET para evitar las picaduras de mosquitos, garrapatas, pulgas y moscas que pican. Los repelentes para niños solo deben tener 10 por ciento de DEET. No use repelentes en los bebés.
- No use jabones perfumados ni perfume, los cuales pueden atraer a los insectos.
- Quédese adentro en la madrugada y al anochecer, cuando hay más insectos alrededor.
- Manténgase lejos de los lugares donde hay insectos, como charcos de agua, botes de basura y jardines de flores.
- Asegúrese de cubrir los botes de la basura.
- Mantenga cubiertos los alimentos y



■ ■ **Use pantalones largos, camisas de manga larga y zapatos en áreas cubiertas de hierba o de árboles.**

las bebidas si los tiene afuera.

- Use pantalones largos, camisas de manga larga y zapatos —no sandalias— en áreas cubiertas de hierba o de árboles. Revise su ropa y la piel para ver si no tiene garrapatas.
- Use una pulsera que indique que es alérgico a las picaduras de insectos.

Fuente: American College of Emergency Physicians

Cuando las alergias causan problemas de asma

Muchas cosas que causan alergia también pueden causar ataques de asma.

Estos factores pueden incluir el polen, el moho y los ácaros del polvo.



Cuándo actuar rápido

Si tiene una mala reacción a una picadura, llame al 911 inmediatamente.

Si tiene medicina especial para ponerse, hágalo. Esto ayudará a evitar que la reacción empeore.

Las señales de una emergencia podrían incluir:

- Comezón y urticaria sobre grandes partes del cuerpo.
- Inflamación de la lengua o garganta.
- Dificultad para respirar.
- Sensación de mareo.
- Sensación de malestar estomacal, retorcijones o diarrea.
- Desmayo. Si alguien se desmaya, acueste a la persona sobre la espalda mientras espera que llegue ayuda. Levántele los pies y colóquelos sobre una almohada.

Los niños podrían toser, asfixiarse, babear, oírse rncos o tener dificultad para hablar.

Es posible que no se presente ninguna alergia después de la primera picazón. Podría presentarse después de varias veces, aun después de mucho tiempo. Observe a sus hijos y obsérvese usted mismo para ver si hay alguna reacción después de una picazón.

Fuente: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology

Estos pueden provocar en la gente: » Tos. » Resollo. » Sensación de opresión en el pecho.

Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su proveedor. Este le puede ayudar a buscar formas de evitar lo que le causa problemas. También puede que le haga tomar medicinas.

Fuente: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology

Aprenda más sobre la EPOC

Es necesario respirar para vivir, y cuando es difícil respirar, la vida se vuelve más difícil.

Las personas que tienen enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) tienen dificultad para respirar. Si usted tiene EPOC, significa que sus pulmones están dañados, por lo general, debido al tabaco.

Aunque no existe cura para la EPOC, hay cosas que usted y su médico pueden hacer para ayudarle a respirar, y vivir, más fácilmente.

¿Qué es EPOC?

EPOC es un término que describe dos enfermedades del pulmón que a menudo se presentan juntas.

El enfisema daña los alvéolos de los pulmones. Como resultado, la sangre recibe muy poco oxígeno y demasiado

dióxido de carbono.

La bronquitis crónica daña las vías respiratorias y crea mucosidad. Esto hace que se le dificulte respirar.

Es posible que usted tenga EPOC si:

- Tiene tos crónica.
- Tiene dificultad para respirar.

Hable con su médico si tiene alguno de estos síntomas, especialmente si fuma o ha fumado.

Tratamiento de la EPOC

El mejor tratamiento para la EPOC es dejar de fumar.

Su doctor también le puede dar medicina para facilitar su respiración. Es posible que a veces necesite llevar consigo una bomba de oxígeno que le ayude a respirar.

También es importante que las



personas con EPOC eviten enfermarse. Así que hable con su médico sobre cómo obtener una vacuna contra la neumonía y asegúrese de hacerse vacunar contra la gripe todos los años.

Haga su vida más fácil

Los siguientes consejos le pueden ayudar a vivir mejor con EPOC:

- Únase a un grupo de apoyo para personas con EPOC.
- Evite el humo, los gases de los autos o la contaminación.
- Aprenda a toser para despejar las vías respiratorias.

Hable con su médico acerca de los ejercicios para la gente con EPOC.

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute

¿Cuándo se convierte la EPOC en una emergencia?

Las personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) tosen a menudo.

Generalmente sienten opresión en el pecho. Además, con frecuencia tienen mucosidades en las vías respiratorias.

Estos son los síntomas comunes de la EPOC. Sin embargo, debe buscar ayuda si

estos síntomas empeoran de repente.

Si usted tiene EPOC, también debe ponerse en contacto con el médico inmediatamente si:

- Tiene fiebre.
- Tiene problemas para caminar o hablar.
- Su corazón late demasiado rápido o de manera irregular.
- Sus labios o uñas se ponen grises o azules.
- Su medicina no le ayuda a respirar mejor.



Fuente: National Institutes of Health

» acción

Llame a la Asociación Americana del Pulmón al 800-548-8252 para obtener más información.