

## El Asma y la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC): Saber Cuándo Usted Está Empeorando

Cuando usted tiene asma o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), habrá momentos en que su condición empeorará. Saber cuándo esto esté sucediendo y qué hacer cuando esto suceda puede ayudarle a controlar su condición y hacer cambios para sentirse mejor.



### Señales de que su asma está empeorando:

- Los síntomas se vuelven más difíciles de tratar
- Los síntomas ocurren con más frecuencia
- Los síntomas le impiden realizar sus actividades diarias
- Está utilizando el medicamento de alivio rápido con más frecuencia
- Los medicamentos no funcionan tan bien
- Ha ido a una sala de emergencia o un centro de cuidado de urgencias por un ataque de asma.

### Señales de que la EPOC está empeorando:

- Cambios en su tos
- Usted está tosiendo con más moco
- El moco es de un color diferente
- Usted tiene dificultad para respirar con más frecuencia
- Se le hinchan los tobillos
- Se cansa mucho
- Tiene que sentarse para dormir
- Tiene que usar muchas almohadas para dormir
- Dolores de cabeza
- Se siente mareado por la mañana

**Pregunte a su proveedor lo que debe hacer si sus síntomas empeoran.**

## Contáctenos

**Servicios para Miembros de Neighborhood de lunes a viernes, de 8:30AM a 5PM**



**ACCESS** / Rlite Care,  
**TRUST** / Rhody Health Partners  
1-800-459-6019 (TDD/TTY 711)

**Planes Comerciales**  
1-855-321-9244 (TDD/TTY 711)

**UNITY** / Rhody Health Options  
1-855-996-4774 (TDD/TTY 711)  
Lu-Vi 8AM-6PM

**Beacon Health Strategies**  
(Servicios para la salud conductual)  
1-800-215-0058  
(TDD/TTY 1-781-994-7660)



**Sito Web:** [www.nhpri.org](http://www.nhpri.org)



**Asma**



**Insuficiencia Cardíaca**



**EPOC**



**Enfermedad de la Arteria Coronaria**



**Diabetes**

## DENTRO DE ESTA EDICIÓN

Controlando su asma.....	p3
Living Well Rhode Island está aquí para ayudarle.....	p4
Protéjase de la gripe .....	p5
Cómo Aprovechar al Máximo Sus Visitas al Proveedor .....	p6
SORTEO: Obtenga un Fitbit Zip™.....	p6



## Puede ser Difícil Hacerle Frente a las Condiciones Crónicas

Cuando usted tiene una enfermedad crónica, a menudo tendrá que hacer muchos cambios en su vida. Algunos de estos cambios pueden ser difíciles, y pueden causar que se sienta triste.



Aunque todo el mundo se siente triste en algún momento de su vida, la depresión es diferente.

### La depresión puede:

- Hacerle sentir decaído o triste por varios días.
- Ocasionarle dificultad para que pueda hacer las actividades diarias normales.
- Impedirle que disfrute de las cosas que le gustaban.
- Hacerle sentir que es difícil conseguir pasar el día.

Las personas que tienen enfermedades crónicas son más propensas a tener depresión.

### Si cree que tiene depresión, hágase estas dos preguntas. Durante el mes pasado, usted:

- ¿Ha tenido poco interés o placer en hacer las cosas que normalmente disfruta?
- ¿Se ha sentido triste, deprimido o sin esperanza?

**Si ha respondido afirmativamente a una o ambas de estas preguntas, es posible que tenga un problema con la depresión.**

Para obtener más información o para recibir ayuda llame a su proveedor o llame a Beacon Health Options (Beacon) al 1-800-215-0058. Beacon es el proveedor de salud del comportamiento de Neighborhood, y ellos están aquí para ayudarle, al igual que nosotros.



## ¿Podría Usted Estar a Riesgo de la Enfermedad de la Arteria Coronaria?

La Enfermedad Arterial Coronaria (EAC) es una enfermedad del corazón que causa la acumulación de placa en las arterias. Esto hace que las arterias se estrechen, por lo que menos sangre llega al músculo del corazón.

### Estas cosas pueden ponerlo en riesgo de la EAC

- El Colesterol alto
- La Diabetes
- La Alta presión sanguínea
- Tener sobrepeso
- No estar activo
- Fumar
- Historia familiar

**Hable con su proveedor sobre cosas que puede hacer para prevenir la EAC.**



## Hay Ayuda en Su Comunidad

Puede ser difícil concentrarse en su salud cuando no se satisfacen sus necesidades básicas.

Neighborhood cuenta con personal de atención social que puede ayudarle a encontrar recursos en su comunidad. La ayuda puede estar disponible para necesidades como alimentación, vivienda y servicios públicos.

Llame a Servicios para Miembros de Neighborhood para pedir ayuda

**Si usted tiene una necesidad social urgente cuando Neighborhood esté cerrado, llame a la línea de ayuda de United Way 2-1-1 las 24 horas.**



## ¿Podría Usted Estar a Riesgo de Padecer de Diabetes?

La diabetes es una condición que eleva el nivel de su azúcar en la sangre (también llamada glucosa sanguínea). La diabetes por lo general no se puede curar, pero se puede tratar y controlar ¿Está usted en riesgo de padecer diabetes?

**Algunos factores de riesgo incluyen::**

- Obesidad y Sobrepeso
- Inactividad
- Tener miembros de la familia que tienen diabetes
- Una dieta poco saludable que es alta en grasa y azúcar
- Beber una gran cantidad de bebidas endulzadas con azúcar
- Tener niveles altos de colesterol
- La raza o el origen étnico (algunas razas/etnias son más propensas a tener diabetes)
- Envejecimiento
- Si usted tuvo diabetes cuando estaba embarazada

**¡Usted puede cambiar algunos de estos riesgos!**

**Estas son las cosas que puede hacer para reducir su riesgo de diabetes:**

- Mantenga un peso saludable. Hable con su proveedor acerca de cuál debe ser su peso saludable.
- Manténgase activo.
- Mantenga la presión arterial bajo control.
- Coma una dieta saludable.
- Mantenga su colesterol bajo control.

**Hable con su médico sobre su riesgo para la diabetes, y asegúrese de preguntarle acerca de las cosas que usted puede hacer para ayudar a prevenir la diabetes.**



## Controlando Su Asma

¿Cómo puede saber si su asma está bajo control? Recordando las “Reglas de Dos”, puede mantenerse al tanto de su condición de salud y saber cuándo puede necesitar ayuda para manejar su asma mejor. Con las “Reglas de dos” sólo tiene que hacerse las siguientes preguntas.

**Usted:**

- ¿Tiene síntomas de asma o usa el inhalador de alivio rápido más de dos veces a la semana?
- ¿Se abastece de inhalador de alivio rápido más de dos veces al año?
- ¿Tiene síntomas de asma que le hacen despertarse durante la noche más de dos veces al mes?
- ¿Cuando tiene síntomas de asma, es su flujo máximo menor al 20% de la base?

**Si su respuesta es sí a cualquiera de estas preguntas, su asma no está bajo control, y usted debe hablar con su proveedor acerca de cómo pueden ayudarle a mantener su asma bajo control con un plan de acción para el asma. Un plan de acción para el asma es un plan escrito que usted desarrolla con su proveedor para ayudarle a controlar el asma. Si usted no tiene un plan de acción para el asma, consulte a su proveedor para que le ayude a crear uno.**





## Living Well Rhode Island está aquí para ayudarle



Living Well Rhode Island (LWRI, por sus siglas en inglés) es un programa ofrecido por el Departamento de Salud de Rhode Island. Este programa ayuda a las personas a manejar sus condiciones crónicas. Este programa es también para las personas que cuidan y que atienden de otros.

Los talleres de Living Well Rhode Island se proveen en inglés y español. Cualquier persona de 18 años de edad o más puede asistir.

### LWRI puede ayudarle a:

- Desarrollar habilidades para que pueda enfrentar su condición
- Manejar sus síntomas
- Manejar su medicamento
- Comunicarse con sus proveedores
- Resolver problemas
- Comer bien
- Ejercitarse de manera segura
- Establecer metas para mejorar su salud

Para obtener más información, llame a la Línea de Información del Departamento de Salud al 401-222-5960 (TTY 711).



## El Estrés Puede Empeorar las Condiciones Crónicas

Todos sentimos estrés en algún momento. El estrés puede ser causado por el trabajo, la familia, el dinero, la enfermedad y muchas otras cosas.

Un poco de estrés de vez en cuando no es algo de qué preocuparse. Pero cuando hay demasiada tensión o estrés dura mucho tiempo, puede hacer que se enferme.

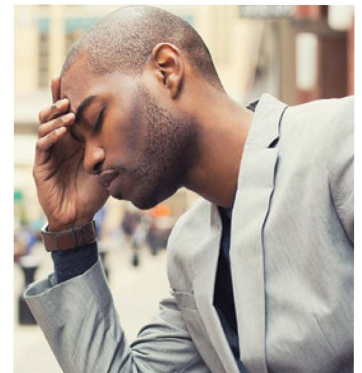
Si ya tiene una condición crónica como el asma, la diabetes o la EPOC, el estrés puede empeorar su condición.

### Los largos períodos de estrés pueden causar que:

- Se enferme más a menudo
- Tenga dificultades para concentrarse
- Tenga problemas para dormir
- Se sienta ansioso o triste
- No cuide bien su salud
- Empeoren los síntomas de su condición crónica

### Es importante tratar de controlar sus niveles de estrés. Aquí hay algunas cosas que usted puede probar:

- Tome respiraciones lentas y profundas
- Hable con alguien
- Escuche música
- Manténgase activo
- Coma saludable
- Duerma lo suficiente
- Diga “no” a veces a los planes u obligaciones que podrían causarle más estrés



**Cuando el estrés afecta a su vida o hace que su condición crónica empeore, hable con su proveedor. Su proveedor puede ayudarle a aprender acerca de otras maneras de reducir el estrés.**



## Nuestra Defensora (de derechos) de los Miembros Está Aquí Para Usted

Neighborhood tiene una Defensora (de derechos) del Miembro para ayudar a nuestros miembros con problemas.

**Estas son algunas de las cosas con que nuestra defensora de miembros puede ayudar:**

- Si ha perdido su seguro, especialmente si usted está recibiendo tratamiento por un problema médico grave, nuestra Defensora del Miembro puede ayudar.
- Escuchar sus preocupaciones y experiencias al tratar de conseguir servicios de salud.
- Asegurarse de que usted reciba los servicios que necesita.
- Comprender y completar el proceso de apelación de Neighborhood.

**Para obtener más información, o si necesita ayuda con un problema, llame a nuestra defensora a miembros al 1-401-459-6172 ( TTY 711 ).**



## Prevenir la Insuficiencia Cardíaca

La insuficiencia cardíaca (IC) es una condición en la que el corazón no puede bombear la cantidad de sangre que su cuerpo necesita. Si usted tiene IC, la acción de bombeo del corazón se debilita, y, a veces, el corazón no puede llenarse con la sangre que necesita para funcionar.

La insuficiencia cardíaca ocurre con el tiempo. Es una condición grave que requiere atención médica.

**La mejor manera de prevenir la IC es hacer cambios saludables en su estilo de vida, tales como:**

- No fumar
- Consumir alimentos saludables
- Mantenerse físicamente activo
- Mantener un peso saludable
- Reducir y manejar su estrés
- Mantener la diabetes bajo control
- Mantener la presión arterial alta bajo control



**Hable con su proveedor acerca de los cambios que puede realizar en su estilo de vida para prevenir la IC.**

## Protéjase de la gripe



La gripe, también llamada influenza, es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones. La gripe es más grave que un resfriado, y puede hacer que la gente se enferme. La gripe puede incluso causar la muerte. La mejor manera de prevenir la gripe es vacunándose contra la gripe cada año. Las vacunas contra la gripe no contienen el virus vivo de la gripe y las vacunas contra la gripe no van a hacer que coja la gripe.

**La gripe puede ser más peligrosa para las personas con condiciones crónicas como:**

- Asma
- Diabetes
- Insuficiencia Cardíaca
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Cuando usted tiene estas condiciones crónicas usted está en un riesgo mayor de contraer neumonía.

Hay una vacuna que le ayuda a disminuir su probabilidad de contraer neumonía. La vacuna se llama vacuna contra el neumococo, y se debe poner cada cinco años.

**Pregunte a su proveedor cuando se debe recibir su vacuna para la gripe y la neumonía.**





## Cómo Aprovechar al Máximo Sus Visitas al Proveedor

Cuando tiene una cita con su proveedor, usted puede sentir como que no tuvo suficiente tiempo, o que no tuvo la oportunidad de hablar sobre todas las cosas que quería. Con un poco de planificación, puede tener una mejor visita con su proveedor la próxima vez.



Por ejemplo, usted puede:

- Lleve una lista de preguntas y cosas que desea hablar.
- Hable sobre lo que es más importante primero.
- Dígale a su proveedor si está preocupado por algo.
- Lleve una lista de todos sus medicamentos y la cantidad que toma.
- Pregunte cómo contactar al médico si tiene preguntas o preocupaciones.
- Si no entiende algo — haga preguntas. Los proveedores están ahí para ayudarle.
- Siempre sea honesto con su proveedor.
- Si tiene un cuidador, dele permiso a su proveedor para compartir su información con ellos.
- Decida que quiere lograr con la visita, y trabaje junto con su proveedor.
- No se olvide de hablar con su proveedor acerca de sus sentimientos. Su salud emocional es importante también. Su salud emocional puede afectarle físicamente.



### RIFA: Obtenga un Fitbit Zip™ (Podómetro)

Gane un Fitbit Zip™ (Podómetro) y dele seguimiento a su salud. Este pequeño y divertido aparato, contará el número de pasos que camina y contará las calorías que quema. Los miembros de Neighborhood pueden llamar al 1-401-427-6706 (TTY 711) para 7 de noviembre para entrar en el rifa. Deje su nombre, dirección, número de teléfono y número de identificación de miembro de Neighborhood para entrar en el rifa y poder ganar un Fitbit Zip™.