

# Noticias de Aire Fresco

Un Boletín Especial para los Afiliados de MVP

# Aprendiendo a Respirar con Mayor Facilidad

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica, o EPOC, es una enfermedad pulmonar que dificulta la respiración. El EPOC empeora con el tiempo. El daño a sus pulmones no se puede deshacer. Pero usted puede tomar medidas para respirar con mayor facilidad y sentirse mejor.

- Si sufre de EPOC severo, notará que toma aire de manera rápida, reducida y superficial.
- Es importante evitar la falta de aire. Haga todo lo posible para respirar con mayor facilidad. Esto incluye aprender maneras de respirar que ayuden a que el flujo de aire entre y salga de sus pulmones.
- El entrenamiento respiratorio puede ayudarle a tomar más aire con mayor profundidad y reducir la falta de aire.
- Usted debe practicar el entrenamiento respiratorio regularmente para hacerlo bien.



## ¿Cómo utilizar estos métodos de respiración?

Utilice estos métodos cuando su falta de aire sea mayor de lo normal. Practíquelos con frecuencia para hacerlos bien.

### Respiración con los Labios Fruncidos

La respiración con los labios fruncidos le ayudará a exhalar más aire para que su próxima inhalación sea más profunda. Hace que su falta de aire sea menor y le permite ejercitarse más.

- Inhale por la nariz y exhale por la boca con sus labios apenas abiertos.
- Inhale por aproximadamente dos segundos y exhale por cuatro a seis segundos.

### Respiración con Su Diafragma

Respirar con su diafragma ayuda a sus pulmones a expandirse para que puedan tomar más aire. Su diafragma es el gran músculo que separa sus pulmones de su abdomen.

- Descanse sobre su espalda, o apóyese en varias almohadas.
- Ponga una mano en su abdomen y la otra en su pecho. Cuando inhale, empuje su abdomen hacia afuera tan lejos como sea posible. Debería sentir que la mano en su abdomen se mueve lejos, mientras que la mano en su pecho no se mueve.
- Cuando usted exhala, deberá sentir que la mano en su abdomen se acerca a usted. Cuando pueda realizar bien este tipo de respiración acostado, apréndalo a hacer sentado o de pie. Muchas personas que sufren de EPOC encuentran útil este método.
- Practique este método de respiración de a 20 minutos por vez, dos o tres veces al día.

### Respiración Estando Inclinado Hacia Adelante por la Cintura

Respirar inclinado hacia adelante puede reducir la falta de aire cuando se encuentra ejercitando o descansando. Puede sentarse o estar de pie para utilizar este método de respiración.

Para utilizar este método de respiración, inclínese ligeramente hacia adelante por la cintura. Mantenga la espalda recta. Si se encuentra de pie, puede que quiera ubicar sus manos en el borde de una mesa o respaldo de una silla.

Inclinarse hacia adelante de esta forma podría facilitar que usted respire. Ayuda a su diafragma a moverse con mayor facilidad.



# Evitar los Disparadores

Puede hacer cosas en casa que le ayuden a controlar su EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica). Al aprender los disparadores del EPOC y evitarlos, puede reducir los brotes. Mientras que algunos disparadores pueden estar fuera de su control, existen otros que puede evitar fácilmente.

- Aprenda y evite los disparadores comunes del EPOC.
- Al evitar los brotes, usted se sentirá mejor, estará más activo y reducirá el impacto del EPOC en su vida.
- Preste atención a los síntomas que podrían advertirle de un brote. Usted podría tener que ver a su médico o ir al hospital si sus síntomas son graves.

## Evite los Disparadores en el Aire

- Deje de fumar. Esto es lo más importante que puede hacer. Aléjese también de otras personas que se encuentren fumando.
- Utilice aire acondicionado o filtro de aire en su hogar.
- Cocine cerca de una puerta o ventana abierta, o prenda el extractor de cocina.
- Si hay mucha contaminación o polvo afuera, permanezca en casa y mantenga las ventanas cerradas.

## Proteja su Salud

- Vacúnese contra la gripe todos los años.
- Hable con su médico acerca de recibir una vacuna neumocócica.
- Lave sus manos para evitar infecciones.
- Ingiera comidas saludables, ejercítese y descanse lo suficiente.
- Recargue sus medicamentos antes de que se le acaben.
- Lleve medicamentos adicionales con usted cuando viaje.



**MVP tiene recursos en línea para ayudarle las 24 horas al día para hacerse cargo de su salud.**

Tome decisiones informadas sobre su salud usando la base de datos Healthwise® Knowledgebase— nuestra Enciclopedia Electrónica de Salud. ¿Tiene curiosidad sobre los medicamentos que toma todos los días? Visite [mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com) y seleccione *Members*, luego *Health & Wellness*. MVP Healthwise Knowledgebase es el único recurso que necesita para la información de salud más actualizada.



## Comuníquese con Nosotros

Para más información, llame al **1-866-942-7966**

**lunes a viernes, 8:30 am a 5:00 pm**  
**TTY: 1-800-662-1220**

## Valoramos su opinión.

Por favor llene una encuesta breve y anónima en el sitio [mvplistsens.com](http://mvplistsens.com). Usaremos esta información para crear una mejor experiencia para todos nuestros afiliados. Todas las respuestas son 100 por ciento confidenciales. La encuesta tomar solamente unos minutos para completar.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de condición de salud para los afiliados que viven con la insuficiencia cardíaca. Para más información o para confirmar si califica, llame al **1-866-942-7966**. MVP Health Care, como parte de su Programa de Mejora de Calidad endosa los lineamientos para Adultos con Insuficiencia Cardíaca del Instituto Para la Mejora de Sistemas Clínicos.

La información en este boletín no constituye asesoría médica. Si tiene alguna pregunta sobre su salud, hable con su médico.

Los planes de beneficios de salud son emitidos o administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.



## Recomendaciones Sobre Cómo Prepararse para Hablar con Su Médico

Los pacientes que cuentan con una buena relación con sus médicos están más satisfechos con su cuidado y obtienen mejores resultados. Aquí le damos algunas recomendaciones para ayudarle a usted y a su médico ser mejores socios en la mejoría de su cuidado de salud:

- Anote sus preguntas antes de su consulta. Anote las preguntas más importantes primero para asegurarse de preguntarlas y obtener respuesta a las mismas.
- Traiga su “historial de salud” y asegúrese que esté actualizado.
- Siempre traiga todos los medicamentos que esté tomando, incluyendo los que no requieren receta o una lista de los medicamentos (incluyendo la cantidad y la frecuencia en que se los toma) así como su potencia.
- Quizás le gustaría que alguien le acompañara para ayudarle a hacer las preguntas y recordar las respuestas.
- Obtenga más información y formularios para imprimir en [mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com).

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ)



PRSR1 STD  
US Postage  
**PAID**  
MVP Health Care

625 State Street  
Schenectady, NY 12305-2111  
[mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com)

