

Respire Tranquilo

Un Boletín Especial para los Afiliados de MVP

¿Qué es el asma?

El asma causa hinchazón e inflamación en las vías respiratorias que conducen a los pulmones. Cuando tiene un ataque de asma, las vías respiratorias se tensan y se vuelven más estrechas. Esto evita que el aire pase fácilmente y dificulta su respiración. Estos ataques también se llaman ataques de asma o exacerbaciones.

El asma afecta a las personas de diferentes maneras. Algunas personas solo tienen ataques de asma durante la temporada de alergias, o cuando respiran aire frío o cuando hacen ejercicio. Otros tienen muchos ataques graves que hacen que deban visitar al médico con frecuencia.

Incluso si tiene pocos ataques de asma, aún necesitará tratar su asma. La hinchazón y la inflamación en sus vías respiratorias pueden provocar cambios permanentes en sus vías respiratorias y dañar sus pulmones.

Muchas personas con asma viven vidas activas y plenas. Aunque el asma es una enfermedad de por vida, el tratamiento puede ayudar a controlarla y ayudarlo a mantenerse saludable.

¿Qué causa el asma?

Los expertos ignoran qué causa el asma exactamente. Pero hay algunas cosas que sí sabemos:

- El asma es hereditaria.
- El asma es mucho más común en las personas que tienen alergias, aunque no todas las personas con alergias padecen asma. Y no todas las personas con asma tienen alergias.
- La contaminación puede causar asma o empeorarla.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas del asma pueden ser leves o graves. Es posible que tenga ataques leves de vez en cuando o puede tener síntomas graves todos los días. O puede tener algo parecido. La frecuencia con la que presenta síntomas también puede cambiar. Cuando tiene asma, puede:

- Jadear, emitiendo un silbido fuerte o suave cuando inhala y exhala.
- Toser mucho.
- Sentir tensión en su pecho.
- Sentirse sin aliento.
- Tener problemas para dormir debido a la tos o a la dificultad para respirar.
- Cansarse rápidamente durante el ejercicio.

Sus síntomas pueden empeorar por la noche.

Los ataques graves de asma pueden poner en peligro la vida y necesitan tratamiento de emergencia.

¿Cómo se diagnostica el asma?

Además de hacer un examen físico y preguntar sobre su salud, su médico puede solicitar pruebas de la función pulmonar. Estas pruebas incluyen:

- Espirometría. Los médicos usan esta prueba para diagnosticar y controlar el asma. Mide cuán rápido entra y sale el aire de sus pulmones y la cantidad de aire que circula.
- Medidor de flujo espiratorio (PEF, por sus siglas en inglés). Esto muestra la cantidad de aire que puede exhalar cuando hace su mayor esfuerzo.
- Un ejercicio o desafío de inhalación. Esta prueba mide cómo se ve afectada su respiración por el ejercicio o después de tomar un medicamento.
- Una radiografía de pecho para determinar si otra enfermedad está causando sus síntomas.
- Pruebas de alergia, si su médico cree que sus síntomas pueden ser causados por alergias.

Necesitará revisiones de rutina con su médico para controlar su asma y decidir sobre el tratamiento.



¿Cómo se trata?

Hay dos partes para tratar el asma, que se detallan en su plan de acción para el asma. Los objetivos son:

- **Controlar el asma a largo plazo.** Su plan de acción para el asma le indica qué medicamento debe tomar. También lo ayuda a darle seguimiento a sus síntomas y saber cuán bien está funcionando el tratamiento. Muchas personas toman medicamentos de control, generalmente un corticosteroide inhalado, todos los días. Tomarlo todos los días ayuda a reducir la hinchazón de las vías respiratorias y prevenir ataques. Su médico le mostrará cómo usar su inhalador correctamente. Esto es muy importante para que pueda obtener la cantidad correcta de medicamento que lo ayude a respirar mejor.
- **Tratar los ataques de asma cuando ocurran.** Su plan de acción para el asma le indica qué hacer cuando tiene un ataque de asma. Le ayuda a identificar los factores desencadenantes que pueden causar sus ataques. Utilice un medicamento de alivio rápido, como albuterol, durante un ataque.

Si necesita usar el inhalador de alivio rápido con mayor frecuencia de lo normal, consulte con su médico. Esto puede ser una señal de que su asma no está controlado y puede causar problemas.

Los ataques de asma pueden poner en peligro su vida, pero es posible que pueda prevenirlos si sigue un plan. Su médico puede enseñarle las técnicas que necesita para usar su plan de acción para el asma.

Para ver el formulario, visite mvphealthcare.com y seleccione *Members*, luego *Prescription Benefits*. Si tiene problemas para encontrar el formulario, llame al MVP Customer Care Center al número de teléfono que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado de MVP.

¿Cómo puede prevenir los ataques de asma?

Puede prevenir algunos ataques de asma al evitar aquellas cosas que los causan. Estos se llaman factores desencadenantes. Un factor desencadenante puede ser:

- Irritantes en el aire, como el humo del cigarrillo u otros tipos de contaminación del aire. No fume y evite estar cerca de otros cuando fuman.
- Cosas a las que es alérgico, como caspa de mascotas, ácaros del polvo, cucarachas o polen. Cuando pueda, evite esas cosas a las que es alérgico. También puede ser de ayuda el hecho de tomar ciertos tipos de medicamentos para la alergia.
- Ejercicio. Consulte con su médico sobre usar un inhalador de alivio rápido antes de hacer ejercicio si este es un factor desencadenante para usted.
- Otras cosas como el aire seco y frío, una infección o algunos medicamentos, como la aspirina y otros medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE). Trate de no hacer ejercicio afuera cuando haya un clima frío y seco. Consulte con su médico sobre las vacunas para prevenir algunas infecciones. Y pregunte qué medicamentos debe evitar.

©2017 Healthwise, Incorporated. Reimpreso con autorización. Sólo para uso personal. No distribuir su contenido. Esta información no reemplaza el asesoramiento médico. Healthwise se desliga de toda garantía o responsabilidad ante su uso de esta información.



MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud basado en la afección para afiliados que viven con asma. Para más información, o para saber si usted es elegible, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP se basa en lineamientos colaborativos (que incluyen el NYSDOH, por sus siglas en inglés, el Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York, otras organizaciones profesionales, MVP y otros planes de salud de todo el estado) que derivan del Lineamiento Clínico para el Diagnóstico, Evaluación y Manejo de Adultos y Niños con Asma (Clinical Guideline for the Diagnosis, Evaluation, and Management of Adults and Children with Asthma) presente en el Tercer Informe del Panel de Expertos de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health's (NIH) Third Expert Report).

La información de este boletín no debe considerarse asesoramiento médico. Si tiene alguna pregunta sobre su salud, consulte a 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.



Contacto

Para más información, llame al

1-866-942-7966

De lunes a viernes, de 8:30 am a 5:00 pm

TTY: **1-800-662-1220**

Valoramos su opinión.

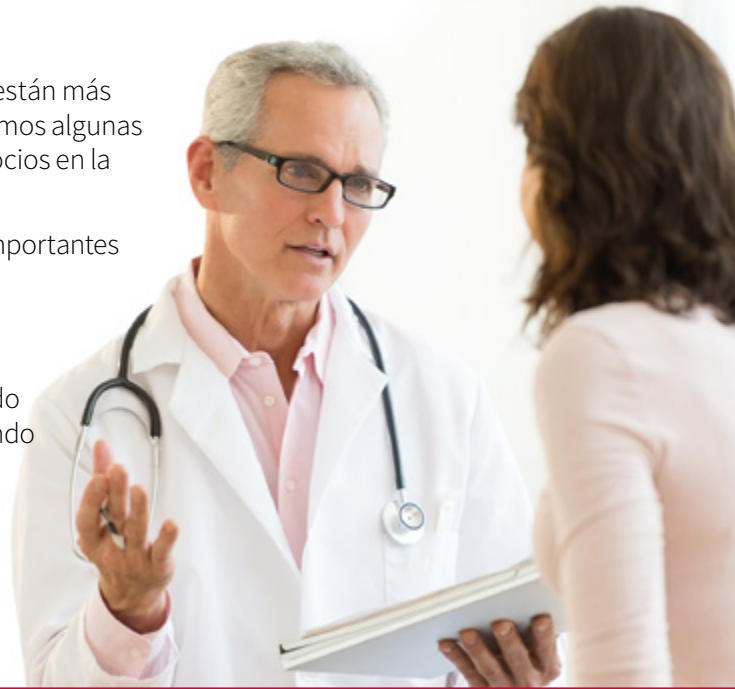
Por favor, complete una encuesta breve y anónima en mvplistens.com. Utilizamos esta información para crear una mejor experiencia para todos nuestros afiliados. Toda respuesta es 100 por ciento confidencial. Completar la encuesta sólo le tomará unos minutos.

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 mayoría 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**.

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ)



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** y seleccione *Members*, luego *Health & Wellness*. MVP Healthwise Knowledgebase es el único recurso que necesita para la información de salud más actualizada.



MVP Health Care

PAID

US Postage
PRSRRT STD

mvphealthcare.com
625 State Street
Schenectady, NY 12305-2111

