

Noticias de Aire Fresco

Un Boletín Especial para los Afiliados de MVP

Mantener su Dieta Saludable

Si usted sufre de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), puede que tenga poco apetito o se sienta muy cansado para preparar la comida y comer. Pero comer regularmente y comer alimentos saludables es importante porque la comida:

- Le brinda a su cuerpo la energía que necesita para funcionar, como para la respiración y la digestión.
- Le brinda la energía que necesita para sus actividades diarias.
- Le ayuda a fortalecer el sistema de defensa natural de su cuerpo (sistema inmune), haciendo más fácil evitar infecciones.

Consejos para Comer con EPOC

Las personas con EPOC a menudo tienen dificultades para preparar alimentos y comer. Los siguientes consejos pueden hacer que comer sea más fácil y ayudarle a obtener la nutrición necesaria. Pero si usted tiene otros problemas de salud que pueden restringir los alimentos que usted puede comer, consulte a su médico o a un nutricionista certificado antes de realizar cambios en su dieta.

Haga que Comer sea Más Fácil

- Elija alimentos que sean fáciles de preparar.
- Coma en un ambiente relajado.
- Coma con amigos y familia.
- Si come una comida principal, intente comerla temprano. De este modo, tendrá energía durante la mayor parte del día.
- Intente incluir un alimento favorito en sus comidas.

Evite la Dificultad Respiratoria Mientras Come

- Deje de fumar. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. No importa durante cuánto tiempo haya tenido EPOC o qué tan serio sea su caso, dejar de fumar ayudará a disminuir la enfermedad y a mejorar su calidad de vida.
- Utilice medicamentos que hagan que respirar sea más fácil y/o que despejen sus vías respiratorias una hora antes de comer.
- Descanse antes de comer si comer hace que tenga dificultad para respirar o le cansa.
- Despeje sus pulmones de antemano. Utilice su medicina broncodilatadora antes de comer. Esto puede ayudarle a respirar mejor durante la comida.
- Coma sentado. Esto ayuda a eliminar la presión de sus pulmones.
- Si usted utiliza oxígeno, utilícelo mientras come.

- Puede tomar medidas simples para asegurarse de comer alimentos saludables de forma regular. Pero debido a que las personas con EPOC a menudo tienen otros problemas de salud que pueden restringir los alimentos que pueden comer, siempre consulte a su médico o a un nutricionista certificado antes de realizar cambios en su dieta.

- Tome seis comidas pequeñas cada día en vez de tres grandes para que su estómago nunca esté extremadamente lleno. Un estómago lleno puede interferir en su respiración y presionar el diafragma.
- Beba su bebida al final de la comida. Beber antes o durante la comida puede llenarlo más rápidamente.
- Evite los alimentos que producen gases o cómalos solo en cantidades pequeñas (estos inflaman el abdomen y dificultan la respiración). Estos alimentos incluyen cebollas, coliflor, brócoli, melones, guisantes, maíz, pepinos, repollo, coles de bruselas, nabos, manzanas crudas y judías (excepto las judías verdes). Los alimentos fritos y con grasa también pueden producir gases o inflamación.
- Coma y mastique lentamente para no tener dificultades para respirar. Intente apoyar en el plato la cuchara o el tenedor entre bocados para disminuir la velocidad con la que come.
- Si tiene dificultades para respirar en la mañana, no se saltee el desayuno. En su lugar, beba una bebida nutricional líquida (como Ensure).

Coma Alimentos Saludables

- Lleve una dieta variada. Coma frutas y vegetales, lácteos, cereales y granos, y carnes.
- Evite alimentos que sean difíciles de masticar.
- No desperdicie energía en consumir alimentos con un bajo valor nutricional, como papas fritas, barras de caramelo y refrescos. Comer y digerir requieren energía y hacen que su cuerpo utilice más oxígeno.

Utilizar el Ejercicio para Sentirse Mejor

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) a menudo dificulta la respiración, la cual a su vez puede limitar su actividad y la cantidad de ejercicio que realiza. Pero es importante mantenerse activo y ejercitarse cuando tiene EPOC.

La actividad y el ejercicio pueden:

- Desarrollar la fuerza y resistencia muscular. Esto lo ayudará a estar más activo – podrá hacer más actividades por mucho más tiempo.
- Reducir la dificultad respiratoria.

Los ejercicios para EPOC pueden realizarse casi en cualquier lugar. A menudo, se realizan como parte del programa de rehabilitación pulmonar.

Siempre consulte con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios. Los problemas cardíacos, tales como la enfermedad coronaria (CAD) o la presión arterial alta, son comunes en las personas que tienen EPOC y pueden limitar sus opciones de ejercicios. Puede necesitar supervisión médica cuando comience su programa.



¿Cómo me ejercito para EPOC?

Los ejercicios para EPOC son simples de hacer y llevan poco tiempo. Generalmente, consisten en ejercicios aeróbicos, que aumentan el flujo de oxígeno a sus músculos, y ejercicios para la parte superior e inferior del cuerpo, que fortalecen los músculos.

Si se queda sin aliento mientras realiza cualquiera de los ejercicios, descanse en una posición con los hombros apoyados (como en una silla) y espere hasta que pueda respirar sin dificultad nuevamente.

Para comenzar con un programa de ejercicios:

- Consulte a su médico. Él o ella puede pedirle que realice ejercicios específicos y le ayudará a descubrir no solo cuán seguido o durante cuánto tiempo debe realizar los ejercicios, sino también cómo establecer sus objetivos a largo plazo del programa de ejercicios. Aunque puede llevarle semanas ser capaz de cumplir sus objetivos, el tiempo que le lleve no es tan importante como la constancia con la que realice ejercicios.
- Comience lenta y gradualmente. Para cada ejercicio, cronometre durante cuánto tiempo puede hacerlo o cuente el número de veces que puede realizarlo antes de que se quede sin aliento levemente. Después descanse y continúe con el próximo ejercicio.
- Cada semana, aumente el tiempo que pasa ejercitándose o las veces que realiza cada ejercicio.
- Elija actividades que disfrute.
- Siempre realice calentamiento y enfriamiento. Este es un buen momento para realizar estiramientos.
- Preste atención a su respiración. Intente respirar lentamente para guardar su aliento. Inhale a través de su nariz, manteniendo su boca cerrada. Esto calienta y humedece el aire que respira. Exhale por sus labios fruncidos.

©2017 Healthwise, Incorporated, reimpresso con autorización. Sólo para uso personal. No distribuir su contenido. Esta información no reemplaza el asesoramiento médico. MVP Health Care y Healthwise se desligan de toda garantía o responsabilidad ante su uso de esta información.

MVP Health Care ofrece una Programa de administración de salud para los afiliados que viven con la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (COPD, por sus siglas en inglés). Para más información o para ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP está basado en la Estrategia Global para el Diagnóstico, Administración, y Prevención de la COPD, Iniciativa Global para la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (GOLD, por sus siglas en inglés).

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.



Comuníquese con Nosotros

Para más información, llame al

1-866-942-7966

lunes–viernes, 8:30 am–5:00 pm

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

Valoramos su opinión.

Por favor llene una encuesta breve y anónima en el sitio 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.

Reduzca Su Riesgo de la Gripe y la Pulmonía

Es importante vacunarse contra la gripe y la pulmonía. Muchas muertes relacionadas con la pulmonía son evitables por medio de la vacunación y el tratamiento apropiado. La pulmonía es una infección de los pulmones que puede causar una enfermedad de leve a severa en las personas de todas las edades. Sus señales incluyen: tos, fiebre, fatiga, náusea, vómito, la respiración agitada o dificultad para respirar, escalofríos o dolor en el pecho.

Ciertas personas son más propensas a enfermarse de pulmonía:

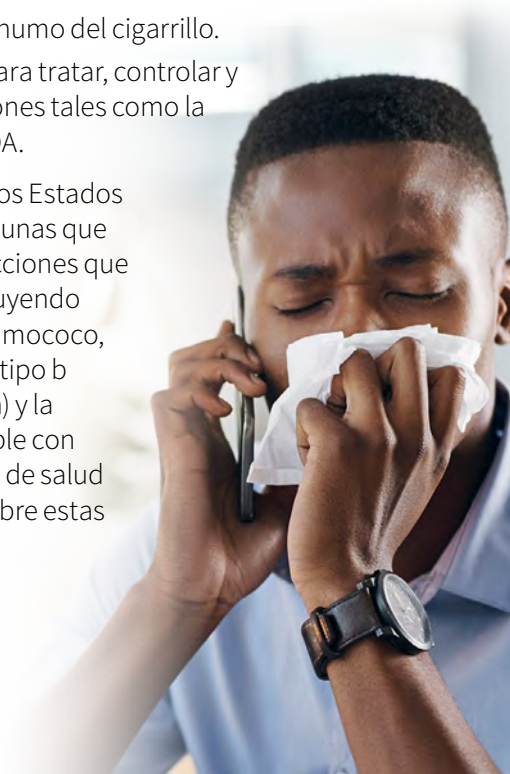
- Los adultos mayores de 65 años
- Los niños menores de cinco años
- Las personas menores de 65 años que padecen de condiciones médicas subyacentes (como diabetes y VIH/SIDA)
- Las personas entre los 19–64 años que fuman cigarrillos o tienen asma

Existen varias estrategias para prevenir la pulmonía y otras infecciones respiratorias tales como los resfríos y la gripe:

- Lávese las manos regularmente.
- Limpie las superficies que se toquen con frecuencia (como tiradores de puertas y encimeras).
- Cúbrase la tos o el estornudo con un pañuelo o con el brazo.

- Limite exponerse al humo del cigarrillo.
- Tome las medidas para tratar, controlar y prevenir las condiciones tales como la diabetes y el VIH/SIDA.

Póngase la vacuna. En los Estados Unidos existen varias vacunas que pueden prevenir las infecciones que causan la pulmonía, incluyendo las vacunas contra el neumococo, Haemophilus influenzae tipo b (Hib), pertussis (tos ferina) y la gripe estacional (flu). Hable con su proveedor de cuidado de salud para más información sobre estas vacunas.



PRSRST STD
US Postage
PAID
MVP Health Care

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

