

# Respire Tranquilo



## Evaluar su conocimiento sobre el asma

Comprender el asma puede ayudarlo a controlar sus síntomas y reducir su riesgo de ataques.

Los siguientes enunciados resumen lo que debe saber sobre el asma. Si no sabe, o no está seguro sobre alguno de ellos, hable con su médico. Cuanto más comprenda sobre el asma, mejor podrá seguir su plan de manejo y llevar una vida plena.



### Contacto

1-866-942-7966  
de lunes a viernes,  
de 8:30 am a 5:00 pm  
TTY: 1-800-662-1220

### Valoramos su opinión































Complete una breve encuesta anónima en **mvplistens.com**.

Todas las respuestas son 100% confidenciales y ayudan a crear una mejor experiencia.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud para los miembros que viven con asma. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP se basa en una pauta colaborativa (que incluye al New York State Department of Health [Departamento de Salud del estado de Nueva York, NYSDOH], al New York City Department of Health and Mental Hygiene [Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad de Nueva York], a organizaciones profesionales, al MVP y a otros planes de salud de todo el estado) derivada del tercer informe de expertos sobre la pauta clínica para el diagnóstico, la evaluación y el manejo de adultos y niños con asma de los National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud, NIH).

La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas 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.

Enunciado	Sí	No	No estoy seguro
Sé lo que es el asma y lo que me hace.			
Conozco los síntomas del asma.			
Sé cómo me ayudan mis medicamentos para el asma.			
Sé cuáles son mis desencadenantes del asma y qué hacer al respecto.			
Estoy seguro de que puedo prevenir un ataque de asma.			
Sé cómo tratar mis síntomas del asma.			
Sé cuándo mis síntomas son lo suficientemente graves como para pedir ayuda de emergencia.			
Sé cómo usar mi plan de acción para el asma.			
Hago lo que me gusta, a pesar de mi asma.			
Sé que las personas que me rodean pueden ayudarme si es necesario.			



# Educación para usted y su(s) hijo(s)

La educación para usted y a su familia sobre el asma es fundamental para tener control sobre la enfermedad.

Si comprende el asma, le será más fácil seguir los diferentes aspectos del tratamiento, como evitar sustancias que causan síntomas (desencadenantes) y saber qué hacer durante un ataque de asma.



## Edúquese usted o a su(s) hijo(s) sobre:

- Asma. Obtenga toda la información que pueda de su médico sobre el asma, como los efectos a largo plazo de no tratar el asma y los mejores consejos para que usted o su(s) hijo(s) controlen la enfermedad.
- Medicamentos. Obtenga toda la información que pueda sobre cómo cada uno de sus medicamentos o los de su hijo ayudan a tratar el asma. Busque información sobre los efectos secundarios que pueden producirse y qué hacer si se vuelven molestos.

## Parte de la educación es comunicar efectivamente lo que no comprende y lo que le preocupa.

- Haga siempre preguntas cuando no entienda algo sobre el tratamiento.
- Analice los miedos y las inquietudes que usted o su(s) hijo(s) puedan tener con respecto al tratamiento.
- Informe a su médico si el tratamiento está alterando su vida; es posible que encuentre otra forma de tratar su asma con menos interrupciones.
- Informe a su médico si el tratamiento no lo está ayudando con los ataques de asma.
- Informe a su médico si no puede seguir ningún aspecto de su tratamiento.

Si su(s) hijo(s) tiene(n) asma, es posible que tenga(n) que hablar con maestros y otras autoridades escolares sobre el asma. Ellos pueden ayudar a su(s) hijo(s) a seguir sus planes de tratamiento. Debe dejar una copia del plan de acción para el asma de su(s) hijo(s) (que indique qué hacer durante un ataque de asma) en la oficina de la escuela en archivo, una con el personal de enfermería escolar y una con los entrenadores deportivos para que el personal de la escuela sepa qué hacer si su(s) hijo(s) sufre(n) un ataque en la escuela.



## Tome el control de su salud a través de Internet.

La base de conocimientos Healthwise® de MVP es un recurso integral para conocer la información para la salud más reciente. Visite [mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com) y seleccione *Members* (Afiliados); luego, seleccione *Health & Wellness* (Salud y Bienestar).



## ¿Tiene pendientes exámenes médicos importantes?

Los exámenes habituales son importantes para ayudar a mantener su salud general. Para conocer los exámenes adecuados según su edad y sexo, visite [mvphealthcare.com/PreventiveCare](http://mvphealthcare.com/PreventiveCare) y hable con su médico.

# LivingWell



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

## ¿Se vacunó contra la gripe?

Visite a su médico o acérquese a su farmacia para protegerse y proteger a quienes lo rodean.



## Consejos rápidos para su próxima cita

Los pacientes que tienen buena relación con sus médicos se sienten más satisfechos con su atención y obtienen mejores resultados. Estos son algunos consejos para ayudarlos a usted y a su médico a tener una buena relación para mejorar su atención médica:

- Anote sus preguntas antes de su visita. Mencione las más importantes primero para asegurarse de obtener respuestas.
- Lleve a mano un “historial médico” y manténgalo actualizado.
- Siempre lleve cualquier medicamento que esté tomando, incluidos los de venta libre, o una lista de estos (incluya cuándo y con qué frecuencia los toma) y las dosis.
- Es posible que desee llevar a alguien con usted para que lo ayude a hacer preguntas y recordar las respuestas.
- Obtenga más información y formularios para imprimir en [mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com).

*Fuente: Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud  
(Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ)*