



Vivir bien con EPOC

Coma bien, respire mejor

Una dieta saludable es importante para todos nosotros. Más lo es si tiene una enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Tomar las decisiones correctas puede ayudarle a respirar mejor.

Por ejemplo, comer una buena fuente de proteínas al menos dos veces al día puede ayudar a mantener fuertes los músculos que utiliza para respirar.

Las buenas fuentes de proteínas incluyen:

- Leche y queso
- Huevos
- Carnes, pescados y aves
- Nueces, legumbres y guisantes

Para algunas personas, comer menos carbohidratos y más grasas es lo mejor para respirar. Las grasas saludables pueden incluir cosas como la palta, las nueces y el aceite de oliva.

Es posible que algunas personas también necesiten limitar la sal (sodio) en su dieta. Pregúntele a su médico qué es lo mejor para usted.

Cuando estés fatigado o lleno

Si la EPOC afecta su apetito o energía, es posible que se sienta demasiado cansado o lleno para comer.

Estos consejos pueden ayudarle a obtener los nutrientes que necesita:

- Descanse antes de comer.
- Consuma de cuatro a seis comidas pequeñas al día en lugar de tres comidas grandes.
- Consuma las comidas más importantes temprano en el día, cuando es probable que tenga más energía.
- Beba agua una hora después de las comidas, en lugar de junto con ella.

Fuentes: American Dietetic Association (www.eatright.org); Asociación Americana del Pulmón (www.lung.org)

Prevenga la neumonía

La neumonía es una infección de los sacos aéreos de uno o ambos pulmones. Comúnmente es causada por bacterias y virus. Estos gérmenes ingresan al cuerpo a través de la boca o la nariz y luego se instalan en los sacos de aire de los pulmones.

Comuníquese con su proveedor de atención médica si experimenta uno o más de los siguientes síntomas:

- Fiebre o escalofríos.
- Cambios en el color, el espesor o la cantidad de moco.
- Dificultad para respirar o respiración más rápida.
- Sentir que su corazón se acelera o late con fuerza.
- Náuseas, vómitos o diarrea.
- Dolor en el pecho al respirar profundamente.
- Tos nueva o que empeora.

Contáctenos

Mercy Care
4750 S. 44th Place, Suite 150
Phoenix, AZ 85040

Departamento de Servicios
para Miembros:

602-263-3000 o
1-800-624-3879 (TTY **711**),
de lunes a viernes, de
07:00 a. m. a 06:00 p. m.

Miembros de los Acuerdos
Regionales de Salud
Conductual de ACC
(RBHA de ACC) con una
enfermedad mental grave
(SMI): **602-586-1841** o
1-800-564-5465 (TTY **711**),
durante las 24 horas,
los 7 días de la semana

Línea de enfermería las
24 horas: **602-263-3000** o
1-800-624-3879

Contactos adicionales:

<https://www.mercycareaz.org/contact-us.html>

Los servicios del contrato son
financiados de conformidad
con el contrato con el
estado de Arizona. Este
boletín informativo contiene
información médica de
carácter general que no debe
reemplazar las instrucciones
ni la atención de su
proveedor. Siempre consulte
con su proveedor sobre sus
necesidades de atención
médica particulares.

Si ya no desea recibir
estos correos, llame al
Departamento de Servicios
para Miembros.

Aetna Medicaid Administrators,
LLC, una empresa de Aetna,
administra Mercy Care.

[mercycareaz.org](https://www.mercycareaz.org)

Evite aquello que empeora la EPOC

Vivir bien con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) significa proteger sus pulmones. ¿Cuál es la mejor manera de hacerlo si tiene EPOC?

Si fuma, el paso clave es dejar de hacerlo. Pida a los demás que tampoco fumen a su alrededor. Si tiene problemas para dejar de fumar, su médico puede ayudarle. Existen programas y medicamentos que pueden ayudarle a romper su adicción. O bien, llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine) directamente al **1-800-556-6222** o visite el sitio **www.ashline.org**.

Luego, haga todo lo posible para evitar todo lo que dificulte la respiración. Esto incluye:

Polvo y contaminación del aire. Si es posible, quédese adentro y mantenga las ventanas cerradas cuando haya mucha contaminación o polvo afuera.

Humos químicos. Pregúntele a su médico qué puede hacer para reducir su riesgo en el trabajo. ¿Necesita pintar o utilizar productos para matar insectos en casa? Que otra persona se ocupe de esas tareas. Si puede, quédese en otro lugar por un tiempo.

Infecciones pulmonares. Combata los gérmenes del resfriado y la gripe lavándose las manos con frecuencia. Vacúnese para protegerse de la gripe y la neumonía.

Un último consejo: Tome sus medicamentos para la EPOC exactamente como se lo indicaron. Esto es imprescindible para mantener el buen funcionamiento de los pulmones. Si tiene preguntas, hágaselas a su doctor.

Fuentes: Asociación Americana del Pulmón (www.lung.org); Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (www.nhlbi.nih.gov)

No lo olvide:

Una vacuna antigripal anual es la mejor manera de protegerse de la gripe. Si aún no se la ha aplicado, consulte a su médico o farmacéutico.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Administración de atención

¿Necesita ayuda? Un administrador de atención puede brindarle más información sobre su afección. También puede comunicarle con un proveedor. Este es un servicio cubierto para miembros con ciertas necesidades de salud. Llame al Departamento de Servicios para Miembros y pida hablar con el Departamento de Administración de la Atención.