



Primavera 2017

Idee un plan de acción contra el asma

El asma provoca distintos síntomas, como sibilancias y dificultad para respirar. Sin embargo, hay algo que no debería sentir: impotencia.

De hecho, hay muchas cosas que puede hacer para evitar brotes asmáticos. Su médico puede indicarle cómo.

Detecte sus factores desencadenantes

El primer paso es saber qué desencadena el asma en usted. Son cosas —como el polvo o el humo— que activan los síntomas del asma. Los factores

desencadenantes varían en función de la persona. Una vez que conozca los suyos, podrá evitarlos.

Mantenga controlados los síntomas

El siguiente paso es tomar los medicamentos correctamente. La mayoría de las personas asmáticas utilizan medicamentos tanto de acción prolongada como de rápida acción.

De acción prolongada: Ayudan a mantener abiertas las vías respiratorias y a evitar los brotes. Vienen en forma de inhaladores y de comprimidos.

De rápida acción: Pueden ayudar a controlar los síntomas del asma no bien se producen. Lleve el inhalador con usted en todo momento.

Su médico también podría sugerirle el uso de un espirómetro. Esta herramienta indica cómo están funcionando los pulmones. Su médico lo ayudará a saber cuál es su mejor valor de espirometría individual. De esa manera, sabrá si el asma está controlada.

Esté preparado

También deberá saber qué hacer ante una crisis asmática importante. Llame a su médico si:

- Los medicamentos parecen no surtir efecto.
- El valor de la espirometría es menor que la mitad de su mejor valor individual.

Debe llamar al 911 si:

- Tiene dificultades para caminar o hablar porque le falta el aire.
- Tiene los labios o las uñas de los dedos de color azul.

Consulte a los expertos

Realícese controles periódicos. Estas visitas son una buena oportunidad para formular preguntas sobre su tratamiento contra el asma.

Fuentes: American College of Allergy, Asthma and Immunology; National Heart, Lung, and Blood Institute

Usted tiene derechos y responsabilidades

Nosotros buscamos tratarlo con respeto y dignidad. No discriminamos a los miembros en función de la edad, raza, sexo, religión, nacionalidad o alguna otra característica protegida por ley. Nuestros proveedores también deben cumplir con estas normas.

Usted también tiene determinados derechos y responsabilidades. Conocerlos lo ayuda a recibir los servicios cubiertos que necesita. Encontrará sus derechos y responsabilidades en el Manual para Miembros y en nuestro sitio web, aetnabetterhealth.com/louisiana. Haga clic en “Beneficios” [Benefits] en la sección “Información para miembros” [Member Information]. Luego, haga clic en “Derechos y responsabilidades” [Rights & Responsibilities]. Si tiene alguna pregunta o si desea obtener una copia de sus derechos y responsabilidades, llámenos al **1-855-242-0802**.



El vínculo entre el asma y las alergias

¿Cuál es la relación?

Si usted es asmático, tiene las vías respiratorias inflamadas y sensibles. Los factores que desencadenan el asma constriñen más las vías respiratorias y generan una mayor dificultad para respirar. El asma no tiene cura, pero los medicamentos —además de evitar los desencadenantes— puede ayudarlo a controlar la enfermedad.

No todos los que tienen alergias son asmáticos, pero muchas personas que padecen asma también son alérgicas. Las alergias pueden provocar la constricción de las vías respiratorias. Es importante conocer los factores que desencadenan sus alergias —o alérgenos— para poder evitarlos.

Los alérgenos frecuentes que empeoran el asma son:

- Cucarachas
- Caspa animal
- Ácaros del polvo
- Moho doméstico
- Polen
- Moho externo

Otros desencadenantes del asma pueden incluir los siguientes:

- Aire frío
- Actividad física
- Algunas enfermedades y medicamentos
- Humo de tabaco, contaminación aérea y olores fuertes

Pruebas del asma

Espirometría: Esta prueba mide el flujo de aire en los pulmones: la cantidad de aire que inhala y la velocidad con la que puede exhalarla.

Exploración física: Es probable que el médico le pregunte sobre sus síntomas y evalúe su respiración.

Su médico también puede recomendarle:

- Una prueba de alergia para saber qué alérgenos podrían estarlo afectando
- Una prueba para evaluar la sensibilidad de las vías respiratorias
- Pruebas para saber si hay otros problemas médicos, como apnea del sueño, que sean los responsables de sus síntomas de asma

Pruebas de alergias

La prueba cutánea es el método más frecuente y confiable. Se colocan pequeñas cantidades de alérgenos específicos sobre la piel para determinar si se producen reacciones.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; National Heart, Lung, and Blood Institute

¿Su hijo necesita ayuda de un experto en salud mental?

Probablemente, se dé cuenta enseguida si su hijo se está resfriando. Incluso, quizá lo note antes del primer estornudo. Eso se debe que usted conoce a su hijo mejor que nadie, lo cual le brinda una ventaja para detectar problemas de salud emocional o mental.

Ese tipo de problemas podrían requerir la ayuda de un médico. Por eso es importante conocer los síntomas de un problema grave. Esté atento a lo siguiente:

- Cambios en los hábitos de sueño
- Pesadillas
- Cambios en los hábitos de alimentación
- Más problemas físicos de lo habitual
- Dificultad para enfrentar los problemas cotidianos
- Mayor grado de ansiedad o tristeza
- Brotes de ira frecuentes
- Sentimientos o comportamientos extraños

- Pensamientos relacionados con la muerte
- Importante disminución de las calificaciones
- Negación a ir al colegio
- Cancelación de las actividades sociales normales
- Desobediencia o agresividad durante más de seis meses
- Amenaza de autolesión o de lesión a terceros
- Hurto o daño a las pertenencias de terceros

Algunos de los elementos de esta lista podrían responder a cuestiones normales, como la llegada de un bebé a la familia. Cada niño es diferente. Pero usted conoce al suyo. Así que, esté alerta. Si considera que su hijo está en problemas, consulte al pediatra, quien podrá ayudarlo a buscar ayuda especializada.

Fuentes: American Academy of Child and Adolescent Psychiatry; National Institute of Mental Health



Como miembro de Aetna Better Health of Louisiana, tiene a su disposición gestores de atención para ayudarlo con todas sus necesidades de atención médica. Todos los miembros tienen la opción de no participar de la gestión de la atención. Para inscribirse en la gestión de la atención, comuníquese con nosotros al **1-855-242-0802.**

Mejoramiento de la calidad en Aetna Better Health of Louisiana

Nuestro departamento de Mejoramiento de la Calidad busca asegurarse de que usted reciba atención y servicios de calidad.

Eso incluye:

- Programas de gestión de la atención médica que cumplan con sus necesidades
- Acceso sencillo a atención médica y conductual de calidad
- Ayuda con afecciones o enfermedades crónicas o complejas
- Apoyo cuando más lo necesita

- Plena satisfacción con los médicos y con nosotros

Nuestras actividades anuales de mejoramiento de la calidad incluyen:

- Comunicarnos con usted para recordarle que debe visitar al médico (por ejemplo, para un control pediátrico)
- Enviarle postales o boletines de noticias sobre temas de salud
- Revisar la cantidad, la calidad y los tipos de servicios que recibe

- Recordarles a los proveedores y a usted acerca de la atención médica preventiva
- Asegurarnos de que continúe recibiendo la atención que necesita
- Verificar que sus llamadas sean respondidas de manera rápida y que reciba la información que necesita
- Asegurarnos de que su médico cuente con toda la información que necesita para atenderlo a usted o a su hijo

Contamos con muchos más programas de calidad. Puede llamar a Servicios para Miembros al **1-855-242-0802** para obtener más información sobre lo que hacemos para mejorar su atención. También podemos entregarle una copia impresa de los objetivos de nuestros programas y de nuestro desempeño. Como alternativa, puede leer noticias en nuestro sitio web: **aetnabetterhealth.com/louisiana**.

Cuídese de los medicamentos que le suben la presión arterial

¿Tiene hipertensión arterial? Estas son algunas cosas que debe saber:

Algunos medicamentos pueden subir la presión arterial. Otros pueden evitar que los antihipertensivos ejerzan su efecto previsto. Esto puede pasar tanto con los medicamentos de venta libre como con los medicamentos recetados.

Es bueno saberlo porque puede ayudarlo a evitar un aumento de la presión arterial.

Los siguientes tipos de medicamentos pueden ser problemáticos:

- Esteroides. Pueden incluir antiinflamatorios.
- Descongestivos nasales (productos que podría comprar para tratar los síntomas del resfrío).
- Anticonceptivos orales.
- Terapia hormonal.

Los analgésicos también pueden provocar hipertensión.

Consulte

Es mejor ser precavido antes de tomar algún medicamento. Si tiene hipertensión arterial o toma un medicamento contra ella:



- Consulte a su médico antes de usar medicamentos de venta libre. Esto incluye vitaminas y hierbas.
- Lea los prospectos. Algunos incluyen advertencias para personas hipertensas.

Fuentes: American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute

CONSEJO DE SALUD: Algunos medicamentos tienen alto contenido de sodio. Esto puede subir la presión arterial. En una dosis, puede haber más cantidad de sodio que la cantidad diaria que debería consumir una persona hipertensa.

Información importante para miembros, padres y tutores

Todos los años, le recordamos repasar información importante del Manual para Miembros. Se trata del manual que le enviamos al afiliarse a Aetna Better Health of Louisiana. También puede haber leído la información en los boletines de noticias para miembros o en nuestro sitio web.

Esta información lo ayuda a mantenerse activo e informado. Puede ayudarlo a tomar decisiones de atención médica para usted o su hijo. Este aviso ofrece una descripción rápida de lo que debe saber. Puede encontrar más información en el Manual para Miembros.

Si no recibió el Manual para Miembros, puede llamar a Servicios para Miembros para solicitar uno. También puede leer una copia en la pestaña “Para Miembros” [For Members] de nuestro sitio web, aetnabetterhealth.com/louisiana.

Cómo comunicarse con nosotros:

- **Por teléfono:** Llame a Servicios para Miembros las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-855-242-0802** (línea gratuita).
- **Sitio web:** aetnabetterhealth.com/louisiana. Haga clic en “Contáctenos” [Contact Us].

• Para quienes tengan un problema de visión, audición, lectura o que no hablen inglés:

Ofrecemos servicios para ayudarlo a comunicarse con nosotros. Llame al Servicio de Transmisión de Telecomunicaciones, **1-855-242-0802, TTY 711**, línea gratuita.

También podemos brindarle la información en otros formatos. Si necesita ayuda con el idioma o servicios de traducción, llame a Servicios para Miembros al **1-855-242-0802**. Este servicio no tiene costo.

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de **Aetna Better Health of Louisiana**, 2400 Veterans Memorial Blvd., Suite 200, Kenner, LA 70062.

Incluye información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales.

Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

Comuníquese con nosotros

24 horas al día, 7 días de la semana
1-855-242-0802
TTY: 711

aetnabetterhealth.com/louisiana

2017 © Coffey Communications, Inc.
Todos los derechos reservados.

LA-17-02-06
Fecha de emisión: 03/15/17