

## **Neumopatía obstructiva crónica (COPD)**

Simply Healthcare Plans, Inc. tiene un programa para los casos de neumopatía obstructiva crónica (COPD). Este programa lo ayudará a conocer y controlar mejor la COPD. Podemos ayudarlo a establecer metas de salud y a crear un plan de cuidado que se adapte a su estilo de vida. No es necesario que se inscriba en el programa. Está inscrito como afiliado de Simply.

### **Aprender a vivir con COPD**

La COPD es una enfermedad pulmonar a largo plazo. Las vías respiratorias se angostan y esto dificulta la respiración. Pero no por eso debe cambiar su ritmo de vida. Fumar es una causa de COPD.

Puede aprender pasos sencillos que lo ayuden a dejar de fumar. Puede respirar mejor y mejorar su calidad de vida. Le comunicaremos su afección y los servicios que ofrecemos a su doctor. Su administrador de casos puede ayudarlo a manejar la COPD.

### **Cosas que debe saber**

- Los factores de riesgo son cosas que puede tener cerca en el hogar, el trabajo o la escuela. Estos pueden causar una exacerbación de los síntomas. Algunos son: fumar tabaco, estufas de leña o chimeneas, sustancias químicas, polvo o humo.
- La influenza, la bronquitis o un resfrío puede agravar los síntomas de la COPD. Otros problemas de salud también pueden complicar el control de la COPD.
- Podemos brindarle más información para ayudarlo a controlar la COPD.
- Es posible que su doctor quiera hacer pruebas para ver la evolución de la COPD.

### **Consejos para controlar la COPD:**

- Ponga en práctica un plan de acción o control para la COPD  
Un plan de acción para la COPD es información escrita de su doctor que le indica cómo controlar la COPD, por ejemplo:
  1. Cosas para que usted haga todos los días para tratar la COPD (o para proteger sus pulmones).
  2. Qué tiene que hacer si está enfermo o si los síntomas de la COPD empeoran.
  3. Cuándo empezar a tomar algunos medicamentos si tiene más síntomas de lo habitual.
  4. Saber cuándo debe llamar al doctor y cuándo conseguir ayuda inmediatamente.

- Conozca los signos y los síntomas que indican que la COPD está empeorando

Los signos de que la COPD está empeorando incluyen los siguientes:

1. Dificultad para recobrar el aliento
2. Menos energía
3. Un cambio en el color o el espesor de la flema o el moco
4. Más tos
5. Tomar medicamentos de alivio rápido con más frecuencia
6. Los medicamentos no ayudan
7. Puede presentar otros síntomas

### **Cómo tomar su medicación para la COPD:**

- ¿Qué tipo de medicamentos para la COPD está tomando?
  1. Medicamentos de alivio rápido (es útil ante la exacerbación de la COPD o si tiene problemas repentinos para respirar). Estos tipos de medicamentos no suelen durar mucho. No evitan que la exacerbación de la COPD.
  2. Medicamentos a largo plazo (no funcionan inmediatamente). Se usan como ayuda para los síntomas diarios de la COPD. No lo ayudarán a respirar si está sufriendo una exacerbación de la COPD.
  3. Es muy importante que tome los medicamentos tal como se lo indica el doctor incluso si cree que se siente mejor.
- Podemos informarle cómo tomar sus medicamentos correctamente.
- Podemos ayudarlo a usar inhaladores, espaciadores, nebulizadores y otros dispositivos.
- Podemos ayudarlo a comprender cómo funcionan sus medicamentos.

### **Formas en las que puede mejorar o controlar la COPD:**

- Deje de fumar. Esto puede lograr el progreso más significativo para controlar la COPD. Tenemos programas de apoyo (como por ej., Healthy Behaviors Smoking Cessation). Hay medicamentos que pueden ayudarlo a dejar de fumar.
- Establezca objetivos a corto y largo plazo. Podemos ayudarlo a ponerse objetivos para alimentarse mejor, hacer ejercicio y mantener un peso saludable. Los objetivos pueden elaborarse de acuerdo a su forma de vida. Podemos ayudarlo a hacer cambios saludables. Estos pequeños pasos graduales pueden ser útiles para la COPD.
- Colóquese una vacuna contra la influenza todos los años. Pregúntele a su doctor si debería colocarse la vacuna contra la neumonía.

### **Apoyo para ayudarlo a controlar la COPD:**

- Podemos ayudarlo a hablar con su familia o cuidador acerca de la COPD.
- Podemos ayudarlo a encontrar programas grupales y recursos en su zona.

- Consejos para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su visita:
  1. Pregunte todo lo que quiera saber de la COPD. Escríbalas y llévelas con usted a la visita.
  2. Siga los consejos de su doctor. Si tiene preguntas o preocupaciones, comuníquelas a su doctor.
  3. Asegúrese de que su doctor sepa qué medicamentos está tomando.

#### **Exámenes de detección importantes:**

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de cuidados preventivos, tales como chequeos de bienestar, mamografías y examen de Papanicolaou

#### **Para obtener más información útil sobre cómo controlar la COPD:**

- [Asociación Americana del Pulmón \(American Lung Association\)](#)
- [Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre \(NHLBI\)](#)

#### **Fuentes:**

Asociación Americana del Pulmón  
lungusa.org

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI)

Aprenda sobre la COPD

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/copd>, se accedió el 8 de noviembre de 2013.

Healthfinder.gov

Tome los medicamentos de forma segura

[healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely](http://healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely), se accedió el 8 de noviembre de 2013.

Simply Healthcare Plans, Inc. cumple con las leyes federales de derechos civiles.  
No discriminamos a las personas por:

- Raza
- Nacionalidad
- Discapacidad
- Color
- Edad
- Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-406-2396 para Florida Medicaid, 1-877-440-3738 para Long-Term Care o TTY 711 para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 1-844-406-2396 for Florida Medicaid, 1-877-440-3738 for Long-Term Care or TTY 711 to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 1-844-406-2396 pou Florida Medicaid, 1-877-440-3738 pou Long-Term Care oswa TTY 711 pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.

Vous avez besoin d'aide pour vos soins de santé, pour communiquer avec nous ou pour lire les documents que nous vous envoyons ? Appelez-nous à notre numéro gratuit 1-844-406-2396 pour Florida Medicaid, 1-877-440-3738 pour Long-Term Care ou TTY 711 afin d'obtenir ceci gratuitement dans d'autres langues ou formats.

Ha bisogno di supporto con l'assistenza sanitaria, per parlare con noi oppure leggere ciò che le abbiamo inviato? Ci contatti al numero gratuito 1-844-406-2396 per Florida Medicaid, 1-877-440-3738 per Long-Term Care o TTY 711 per ottenere supporto senza costi aggiuntivi in altre lingue o formati.

Вам нужна помощь с медицинским обслуживанием, консультацией или материалами, которые мы вам прислали? Позвоните нам по бесплатному номеру 1-844-406-2396 в случае Florida Medicaid, 1-877-440-3738 в случае Long-Term Care или TTY 711 чтобы получить эти материалы на другом языке или в другом формате.