



mercy care

# VIVIR BIEN CON EPOC

Otoño/Invierno 2022

## Coma bien, respire con más facilidad

Una dieta saludable es importante para todos nosotros. Pero es especialmente cierto si tiene 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 son:

- Leche y queso
- Huevos
- Carne, pescado y aves
- Frutos secos, frijoles y guisantes

Para algunas personas, comer menos carbohidratos y más grasas es mejor para respirar. Las grasas saludables pueden incluir cosas como aguacates, frutos secos y aceite de oliva.

Algunas personas también pueden necesitar limitar la sal (sodio) en su dieta.

Pregúntele a su médico qué es lo mejor para usted.

### Cuando está 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 recibir los nutrientes que necesita.

- Descanse antes de comer.
- Coma de cuatro a seis comidas pequeñas por día en lugar de tres grandes.
- Coma las comidas más copiosas a primeras horas del día, cuando probablemente tenga más energía.
- Beba agua una hora después de las comidas, en lugar de con ella.

*Fuentes: American Dietetic Association ([www.eatright.org](http://www.eatright.org)); American Lung Association ([www.lung.org](http://www.lung.org)); COPD Foundation ([www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org))*

## ¡No es demasiado tarde!

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

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov))*

¿Sabía que podría obtener el servicio celular Lifeline más un teléfono inteligente sin costo? Visite [www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org) o llame a Servicios a Miembros al **1-877-436-5288 (TTY: 711)** y pregunte sobre el programa Assurance Wireless Lifeline.



## Evite las cosas que empeoran la EPOC

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

Si fuma, el primer paso — y el más importante — es dejar de hacerlo. Pídales a los demás que no fumen también a su alrededor. Si tiene

problemas para dejarlo, su médico puede ayudarle. Existen programas y medicamentos que pueden ayudarle a terminar con su adicción.

Luego haga todo lo posible por evitar otras cosas que dificulten la respiración, entre ellas:

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

**Vapores químicos.** Pregúntele a su proveedor qué puede hacer para reducir el riesgo en el trabajo. ¿Necesita pintar o echar spray para insectos en casa? Pida a otra persona que haga esas tareas. Si puede, quédese en otro lugar durante un tiempo.

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

Un último consejo: Tome los medicamentos para la EPOC exactamente según las indicaciones. Eso es fundamental para que los pulmones funcionen bien.

*Fuentes: American Lung Association ([www.lung.org](http://www.lung.org)); National Heart, Lung, and Blood Institute ([www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov))*

---

## 4 maneras de asumir el control

Si tiene una afección crónica, vaya paso a paso:

1. Aprenda todo lo que pueda sobre la enfermedad.
2. Trabaje con su médico en un plan de atención.

3. Tome sus medicamentos.
4. Trate de tener hábitos saludables.

*Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases ([NIDDK.NIH.gov](http://NIDDK.NIH.gov))*

---

Los servicios contratados están financiados por un contrato con el Estado de Arizona. Este boletín contiene 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.

Si ya no desea recibir este correo, llame a Servicios a Miembros.

Mercy Care es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

### Comuníquese con nosotros

Mercy Care, 4500 E. Cotton Center Blvd., Phoenix, AZ 85040

Servicios a Miembros: **602-263-3000** o

**1-800-624-3879 (TTY: 711)**

De lunes a viernes, de 7 AM a 6 PM

Línea de enfermeros de 24 horas: **602-263-3000** o

**1-800-624-3879**

**[www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org)**

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.