

TAKING CHARGE

Tome el control de su **asma**
OTOÑO/INVIERNO 2018



Medicamentos y supervisión

Use su medidor de flujo de aire máximo para controlar mejor el asma

Si tiene asma, es posible que su médico le haya recomendado que use un medidor de flujo de aire máximo. Este pequeño dispositivo portátil mide el flujo de aire de los pulmones. A llevar un registro de las mediciones, puede vigilar el asma y darse cuenta si está empeorando. Esto puede permitirle a su médico realizar los cambios necesarios en su tratamiento. Los medidores de flujo de aire máximo generalmente sólo se recomiendan para las personas que tienen asma de moderada a grave. Dado que son dispositivos pequeños y fáciles de usar, incluso los niños pueden aprender a usarlos a partir de los 5 años.

Cuando su asma está bajo control, es posible que su médico le diga que se mida el flujo de aire máximo todos los días a la misma hora. Si su asma no está bajo control, su médico podría pedirle que se mida el flujo de aire máximo con más frecuencia.

Cómo usar un medidor de flujo de aire máximo. Sería conveniente que su médico lo observe para asegurarse de que usted lo está haciendo bien:

- Deslice la flecha hacia abajo de la escala hasta el número más bajo. Párese derecho.
- Respire lo más hondo que pueda. Asegúrese de que la lengua no esté obstruyendo la boquilla. Sopla rápido y fuerte de una sola vez, como si soplara una vela. Siga soplando hasta que los pulmones se queden casi sin aire.
- Revise dónde se detiene la flecha. Anote el número. Repita el proceso dos veces más.
- Anote el valor más alto de las tres mediciones de flujo de aire máximo. Ese es su "mejor valor personal".

Usted y su médico habrán creado un plan de acción para el asma. Como parte del plan de acción, este indicará qué valores son normales para usted. Estos valores se encontrarán en una de las tres zonas:

- **Zona verde:** pocos síntomas; puede hacer sus actividades normales; tome sus medicamentos a largo plazo habituales.
- **Zona amarilla:** algunos síntomas; podría necesitar tratamiento extra. Siga las instrucciones de su plan de acción para el asma.
- **Zona roja:** use sus medicamentos de rescate y busque atención médica inmediatamente. Siga las demás instrucciones de la zona roja de su plan de acción.

Siga todas las instrucciones que le dé su médico. Usted podrá respirar más aliviado si sabe que está tomando el control de su asma.

En este número

- Medicamentos y supervisión
- Cómo reducir el riesgo
- Dieta y ejercicio
- Aprender estrategias saludables
- Receta

Cómo reducir el riesgo

Protéjase con la vacuna antigripal y antineumocócica

La gripe puede ser una enfermedad grave, especialmente para los niños pequeños, los adultos mayores, las mujeres embarazadas y las personas que padecen ciertas condiciones crónicas. Incluso puede causar hospitalización y muerte.

Afortunadamente, hay una vacuna para protegerse de este virus. La vacuna se puede aplicar una vez por año y es la mejor manera de reducir el riesgo de contraer y contagiar la gripe.

Datos claves sobre la vacuna antigripal

- Los niños pequeños (especialmente aquellos menores de 2 años), los adultos mayores de 65 años, las mujeres embarazadas, los residentes de asilos de convalecencia y las personas que padecen problemas de salud crónicos son los que están en mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe.
- A partir de los 6 meses de vida, todas las personas deberían vacunarse contra la gripe cada año. Trate de vacunarse tan pronto como la vacuna comience a estar disponible. Aunque lo mejor es vacunarse temprano, antes de que la gripe comience a propagarse en su comunidad, hacerlo más adelante igualmente puede protegerlo y ser importante para su salud.
- Los bebés menores de 6 meses no deberían recibir la vacuna antigripal.
- Aunque puede contraer la gripe a pesar de haberse vacunado, es probable que los síntomas sean más leves.
- La vacuna antigripal no puede provocarle la gripe.
- Busque información de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC) antes de que comience la estación de la gripe. Es posible que en ese momento tengan recomendaciones adicionales sobre la vacuna antigripal.

La enfermedad neumocócica es causada por bacterias y es responsable de miles de infecciones cada año. Aunque se presenta con más frecuencia en niños, suele causar complicaciones graves en adultos. Hay una vacuna para la enfermedad neumocócica.

Datos claves sobre la vacuna antineumocócica

- Los bebés, los niños pequeños y los adultos mayores de 65 años deberían recibir la vacuna antineumocócica.
- La vacuna también se recomienda para las personas que padecen condiciones crónicas como asma y enfermedad cardíaca; aquellas que tienen el sistema inmunitario debilitado; y los fumadores, entre otros.
- Hay dos vacunas antineumocócicas. Es posible que usted necesite las dos para tener una cobertura completa. Pregúntele a su médico qué es adecuado para usted.
- La vacuna antineumocócica no se debería administrar a mujeres embarazadas ni a personas con alergias graves a los ingredientes de la vacuna.

Dieta y ejercicio

Taichí: Una forma suave de moverse, meditar y desestresarse

Obtenga más información sobre esta "meditación en movimiento"



El taichí es un ejercicio de la mente y el cuerpo que comenzaron a practicar los monjes chinos por primera vez para mejorar la concentración y el bienestar físico. Hoy en día, algunas personas recurren a esta disciplina para manejar el estrés.

A veces se le llama "meditación en movimiento" debido a que los movimientos corporales precisos y armoniosos del taichí pueden mejorar el equilibrio, la fuerza y la coordinación mientras contribuyen a tener una mejor conciencia corporal. Se dice que los movimientos del taichí alinean el cuerpo, mejoran la flexibilidad y aumentan el flujo de energía llamado qi. También aumentan la paz interior.

Al combinar ejercicios respiratorios con movimientos lentos y suaves, el taichí es una actividad para todas las edades y todos los niveles de estado físico. Es ideal para prácticamente todos: niños, adultos de todas las edades o personas con discapacidades. Muchos de los movimientos se pueden adaptar y practicar estando sentado.

Beneficios del taichí

Los investigadores han estudiado los beneficios del taichí. Podrían incluir:

- Mejor salud ósea
- Mayor equilibrio y prevención de caídas
- Aptitud cardiopulmonar
- Mayor fuerza, movimiento y flexibilidad
- Mayor calidad de vida
- Mejor confianza en sí mismo

Otra ventaja del taichí es que esta actividad produce pocas lesiones. Los movimientos se hacen con mucha lentitud y no son agotadores si se los realiza correctamente. Al igual que con cualquier actividad, los músculos podrían estar doloridos después de comenzar taichí por primera vez. Si está embarazada o tiene determinadas condiciones de salud, es posible que deba cambiar o evitar algunos de los movimientos. Comuníquese con su médico para preguntarle si debería asistir a una clase taichí.

Si no hace actividad física o si tiene una condición de salud crónica como artritis, diabetes, enfermedad cardíaca, embarazo u otros síntomas, consulte a su médico antes de empezar un programa de ejercicios. Él podrá decirle qué tipos de actividades son seguras y adecuadas para usted.



Aprender estrategias saludables

Control del estrés: Identificar sus factores desencadenantes es el primer paso

¿Puede identificar algunas presiones internas y algunos factores externos que pueden causarle estrés?

Para la mayoría de las personas, el estrés es parte de la vida. Lo sentimos, nos quejamos de él y pensamos en cómo podemos erradicarlo. Pero, ¿realmente entendemos qué es el estrés y qué deberíamos hacer al respecto?

¿Qué es el estrés?

En pocas palabras, el estrés es una respuesta física a una situación, situación o hecho que interfiere en el sentido de bienestar. Los factores o las emociones que nos provocan ansiedad, tensión o miedo se llaman estresores. La percepción del estrés se basa en una respuesta personal. Lo que puede ser estresante para una persona puede ser emocionante y estimulante para otra.

Estrés interno vs. externo

Algunos estresores son internos: estrés inducido por pensamientos o conductas. Estos sentimientos provienen de nuestra propia mentalidad psicológica o expectativas. Por ejemplo, exigirse para ser perfecto o tener miedo de hablar en público. En casos más graves, los estresores internos pueden causar sensaciones de depresión y ansiedad.

Otros estresores provienen de factores externos, que son fuerzas que no se pueden controlar con facilidad. Por ejemplo, acontecimientos importantes de la vida, enterarse de que le han reducido su salario, fechas límite urgentes o un examen próximo.

Los estresores internos y externos pueden tener los mismos efectos físicos y psicológicos. Es posible que tenga problemas para dormir, que pierda el apetito o el interés en las actividades diarias. Podría estar irritable, tener dolor de cabeza o de estómago, o lidiar con fatiga.

Con el tiempo, el estrés crónico puede ser aún más perjudicial. Dado que el cuerpo se mantiene en estado de alerta, el sistema inmunitario podría debilitarse. Podría correr más riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un derrame cerebral. El estrés crónico puede alterar el aparato reproductor y digestivo.

Como podrá ver, es importante averiguar cuáles son las causas de su estrés para poder comenzar a trabajar en pos de un estado mental más relajado y saludable. Es útil aprender técnicas de superación para manejar el estrés, ya que forma parte de la vida.

Algunos ejemplos de estresores internos

De acuerdo con los expertos en salud mental de HelpGuide.org, los siguientes son algunos estresores internos frecuentes:

- Incapacidad para aceptar la incertidumbre
- Pesimismo
- Diálogo interno negativo
- Expectativas poco realistas
- Pensamiento rígido, falta de flexibilidad
- Actitud absolutista (todo o nada)
- Necesidad de ser siempre perfecto

Algunos ejemplos de estresores externos

Los siguientes son algunos ejemplos de estresores internos, según HelpGuide.org:

- Cambios repentinos en la vida, como la muerte de un ser querido, divorcio, despliegue militar, una profesión que le exija estar lejos de su hogar con frecuencia
- Trabajo o escuela
- Dificultades de pareja
- Preocupaciones de finanzas
- Estar demasiado ocupado
- Hijos y familia

Si no se lo trata, el estrés cotidiano puede llevar al estrés crónico. Si se siente deprimido o sin esperanza, busque la ayuda de su médico o de un profesional de salud mental inmediatamente. Cuanto antes busque tratamiento, mayores serán las probabilidades de superar satisfactoriamente el estrés.



Receta

Pastel de manzanas y pasas de uva

Rinde 20 porciones

Ingredientes:

- Aceite en aerosol
- 5 tazas de manzanas verdes peladas y picadas, sin semillas
- 1 taza de azúcar
- 1/2 taza de pasas de uva
- 1/2 taza de nueces de pecan picadas
- 1/4 taza de aceite de canola
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 huevo batido
- 1 taza de harina común
- 1 1/2 taza de harina integral para repostería
- 1 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de canela

Precaliente el horno a 350 °F. Rocíe ligeramente un molde de 13 x 9 x 2 pulgadas con el aceite en aerosol.

En un bol grande, coloque las manzanas con el azúcar, las pasas de uvas y las nueces de pecan; mezcle bien. Deje reposar durante 30 minutos.

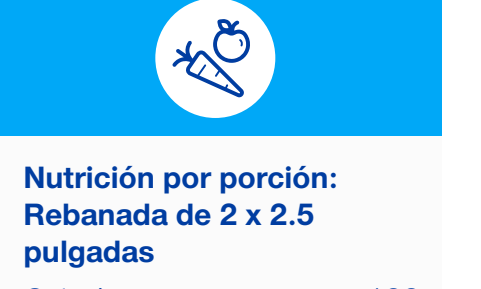
Incorpore el aceite, la vainilla y el huevo, y revuelva. Tamice las harinas, el bicarbonato de sodio y la canela; incorpore a la mezcla de manzanas aproximadamente 1/3 a la vez, mezclando solo lo suficiente para humedecer los ingredientes secos. Vuelva la preparación en el molde. Hornee de 35 a 40 minutos. Deje enfriar un poco el pastel antes de servirlo.



Cómo manejar los estresores

Los estresores, ya sean internos o externos, generalmente se pueden controlar. A veces, se puede aprender a responder de manera diferente al estresor. Podría probar técnicas para aliviar el estrés. Y a veces, cambiar la forma de pensar para tener una actitud positiva puede ayudar. Seguir una dieta bien equilibrada y mantenerse activo con ejercicio también son herramientas importantes para controlar el estrés. Hable con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

Las manzanas y las pasas de uva aportan la humedad, lo que significa que se puede usar menos aceite en este pastel con bajo contenido de sodio y colesterol.



Nutrición por porción: Rebanada de 2 x 2.5 pulgadas

Calorías	188
Grasa	5 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	11 mg
Proteínas	5 g
Carbohidratos	31 g
Fibra	2 g
Sodio	.68 mg

Este boletín contiene información de salud general y no reemplaza la atención de la salud profesional. Para sus necesidades específicas, deberá consultar al profesional de atención de la salud que corresponda. Es posible que su plan de salud no cubra algunos de los tratamientos mencionados en este boletín informativo. Para obtener información sobre la cobertura, consulte los documentos de su plan de beneficios. Mantenemos la privacidad de su información de salud de acuerdo con la política de privacidad de su plan. Esta información se preparó únicamente con fines de educación general. Si tiene preguntas específicas sobre los temas presentados en este boletín o sobre otras condiciones de salud, consulte a su médico.

La cobertura de seguro es proporcionada por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company o sus afiliadas. Los servicios administrativos son prestados por United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas.