

# Respire tranquilo



**MyCareOhio**  
Connecting Medicare + Medicaid

[AetnaBetterHealth.com/Ohio](https://AetnaBetterHealth.com/Ohio)

Aetna Better Health® of Ohio | a MyCare Ohio plan

## Entienda sus medicamentos para el asma.

Cuando tiene asma, usar el medicamento correcto en el momento correcto es muy importante. Puede ayudarle a respirar mejor. Y eso le permitirá hacer más de las cosas que le gustan.

La mayoría de las personas con asma necesitan dos tipos de medicamentos:

**Los medicamentos de control a largo plazo** ayudan a reducir la inflamación en las vías respiratorias. Usará estos medicamentos todos los días para prevenir los ataques de asma. Los medicamentos de

control pueden venir en forma de píldora o en inhalador. Este es un dispositivo que le permite inspirar el medicamento por la boca.

**Los medicamentos de rescate** relajan los músculos que rodean a las vías respiratorias. Eso hace que le sea más fácil respirar cuando tiene un ataque de asma. Los medicamentos de rescate se inhalan.

Si necesita un inhalador, pídale al médico o farmacéutico que le muestre cómo usarlo correctamente. Esto le ayudará a aprovechar al máximo el medicamento.

## Siga su plan de acción para el asma

Su plan de acción para el asma indica qué medicamentos usa y cuándo. También le indica lo que debe hacer si siente que el asma empeora.

**¿No tiene un plan de acción?** Su médico puede ofrecerle uno. Vea un ejemplo en **MoreHealth.org/ActionPlan** y llévalo a su próxima visita al médico.

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

**Primavera 2021**

H7172\_21NWSLTR SPR SPA APPROVED  
OH-21-02-10

## ¿Podría ser asma? Cómo detectar los síntomas.

Imagine lo difícil que sería respirar a través de un sorbete durante minutos u horas. Así es como a veces pueden sentir la respiración las personas que tienen asma. El asma es una enfermedad pulmonar crónica que hace que las vías respiratorias se angosten. Eso puede dificultar la respiración.

Más de 25 millones de estadounidenses viven con asma, y esa cifra sigue aumentando. Y aunque el asma afecta a personas de todas las edades, suele comenzar cuando somos niños.

Es importante detectar los síntomas del asma y obtener ayuda médica.

### ¿Cuáles son los signos?

A veces los síntomas del asma son leves y desaparecen solos. Otras veces, los síntomas pueden empeorar. Cuando esto ocurre, podría ocasionar un ataque de asma.

Los síntomas comunes del asma incluyen:

- Tos
- Silbidos al respirar
- Opresión en el pecho
- Falta de aliento

No todas las personas con asma tienen los mismos síntomas. Y tener estos síntomas no siempre significa que la persona tiene la enfermedad.

Si cree que tiene asma, consulte a su doctor. Él o ella puede averiguar si tiene la enfermedad:



- Con su historial de salud
- Mediante un examen físico
- Con una simple prueba de la función pulmonar

### ¿Cuál es la causa?

No siempre se sabe cuál es la causa del asma. Pero hay varias cosas — conocidas como desencadenantes — que pueden hacer que aparezcan los síntomas o empeorarlos. Entre los factores desencadenantes comunes se encuentran:

- Alérgenos, como los ácaros del polvo; la caspa animal; el moho; y el polen de árboles, hierbas y flores
- Humo del cigarrillo, contaminación del aire y determinadas sustancias químicas
- Infecciones respiratorias
- Actividad física
- Estrés

Si tiene asma, su doctor puede ayudarle a determinar cuáles son sus desencadenantes. Así podrá aprender a evitarlos.

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

## Tratamiento del asma.

El asma no tiene cura. Pero puede manejarse bien si usted aprende a controlarlo. Es importante recibir atención continua y estar atento a los signos de que la enfermedad está empeorando.

El asma se trata con dos tipos de medicamentos:

- **Medicamentos de alivio rápido.** Ofrecen un alivio transitorio de los síntomas del asma.
- **Medicamentos de control a largo plazo.** Se toman a diario para controlar la inflamación de las vías respiratorias.

Es importante que use los medicamentos para el asma de manera correcta. Asegúrese de seguir las instrucciones de su doctor.

La mayoría de las veces puede tratar los síntomas del asma usted solo. Pero obtenga ayuda médica de inmediato si:

- Tiene problemas para caminar o hablar porque le falta el aire
- Los labios o las uñas se ponen azules

Si trabaja en forma conjunta con su doctor y aprende a controlar el asma, podrá respirar libremente y llevar una vida activa.

## ¿Buscando pañuelos de papel nuevamente? Podría ser fiebre del heno.

Estornuda y tose. Y sus ojos lagrimean, están rojos y pican. Además, tiene la nariz congestionada, que gotea. Quizá recuerde haber tenido los mismos síntomas incómodos el año pasado con los cambios de estación.

¿Qué lo provoca?

Puede tener alergia estacional, o lo que comúnmente se denomina fiebre del heno.

### El polen podría ser su problema

Si tiene fiebre del heno, no necesariamente significa que es alérgico al heno. El culpable podría ser un árbol fácilmente. Esto se debe a que, según el lugar donde se encuentre y la época del año que sea, diversos tipos de polen en el aire pueden desencadenar los síntomas de la alergia. Y lo que notará es que esos síntomas llegan con las estaciones.

Según la American Academy of Allergy, Asthma & Immunology, la fiebre del heno suele desencadenarse por:

- El polen de los árboles al comienzo de la primavera



- Las gramíneas al final de la primavera y principios del verano
- Las malezas a fines del verano y otoño

El polen suele ser inofensivo. Pero si tiene fiebre del heno, el sistema inmunitario confunde el polen con un invasor, lo que desencadena la liberación de sustancias químicas (como histamina) que provocan esos síntomas molestos.

### Encuentre el alivio

Si cree que podría tener alergia, dígaselo a su médico. Tal vez necesite una prueba cutánea o un análisis de sangre para saber a qué es alérgico. Luego su médico podrá recomendarle un plan de tratamiento, que puede incluir:

**Evite los desencadenantes de su alergia.** Intente pasar menos tiempo al aire libre cuando las concentraciones de polen y moho son elevadas.

Puede encontrar las concentraciones de polen en línea o buscarlas a través de aplicaciones en su teléfono inteligente.

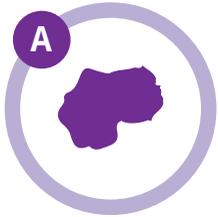
**Tome medicamentos de venta libre o con receta.** Las opciones incluyen pulverizadores nasales de corticoides y comprimidos de antihistamínicos. Por lo general, estos medicamentos funcionan mejor cuando se empiezan justo antes de que comience la estación de las alergias.

## ¿Y las vacunas antialérgicas?

Las inyecciones contra la alergia (inmunoterapia) podrían ser otra opción. Lleva tiempo, pero las inyecciones pueden aumentar la resistencia del cuerpo a desencadenantes específicos de la fiebre del heno. Muchas personas que reciben vacunas antialérgicas ven que sus síntomas mejoran o incluso desaparecen.

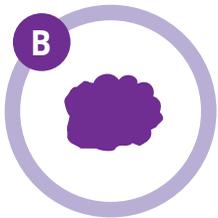
# El ABC del melanoma.

El melanoma es la forma de cáncer de piel más mortal. Estos puntos pueden ayudarle a saber si debe ver a un médico por un lunar o una mancha. Incluso una sola de estas señales es un motivo para ver a un médico de inmediato.



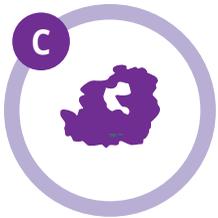
## **Asimetría**

La mitad del lunar o la mancha es diferente de la otra mitad.



## **Borde**

El borde es irregular o indefinido.



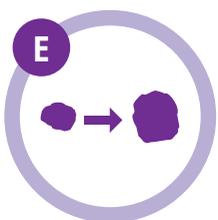
## **Color**

El color cambia de un área a otra.



## **Diámetro**

El lunar o la mancha son más grandes que la goma de borrar de un lápiz. (Puede ser más pequeño.)



## **Evolución**

Es diferente de otros lunares del cuerpo o presenta cambios.

Fuente: American Academy of Dermatology

## Preguntas y respuestas: Conozca los datos sobre el melanoma.

Quizá haya oído que el melanoma es el tipo más grave de cáncer de piel. Y eso es definitivamente cierto. Pero, ¿cuál es el motivo? Siga leyendo para obtener respuestas a esta y otras preguntas imprescindibles sobre el melanoma:

**P:** ¿Qué es el melanoma?

**R:** El melanoma es un tipo de cáncer de piel que comienza en los melanocitos, las células que dan color a la piel.

**P:** ¿Por qué es tan peligroso?

**R:** El melanoma es mucho menos frecuente que otros tipos de cáncer de piel, como los carcinomas espinocelulares y basocelulares. Pero es más probable que el melanoma se extienda profundamente en la piel o en otras partes del cuerpo si no se trata a tiempo. Incluso puede ser mortal si se diagnostica en una fase tardía.

**P:** ¿Quién corre riesgo de padecer melanoma?

**R:** Es más probable que contraiga un melanoma si su piel es blanca y se quema con facilidad. Pero incluso las personas con piel oscura pueden contraer melanoma. De hecho, cualquiera puede contraer esta enfermedad. Uno de los mayores factores de riesgo es la exposición a la luz ultravioleta (UV) a lo largo de los años, incluida la luz del sol, lámparas

solares o camas de bronceado. Tener muchos lunares también puede aumentar el riesgo de melanoma.

**P:** ¿Puede prevenirlo?

**R:** Puede reducir el riesgo limitando la exposición a los rayos UV. Cuando pase tiempo al aire libre, utilice una pantalla solar con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más. Siempre que sea posible, manténgase a la sombra y use ropa y accesorios de protección, como camisas de manga larga, sombreros y gafas de sol. Y no intente broncearse, ni con los rayos del sol ni en una cabina de bronceado.

**P:** ¿Cómo es el melanoma?

**R:** Los signos a los que debe estar atento incluyen una nueva mancha de piel o un cambio en un lunar existente.

Cuando evalúe los lunares para un posible melanoma, recuerde el ABC del melanoma: Consulte la infografía de la izquierda para obtener detalles.

Informe a su médico si nota alguno de estos signos o si nota otros lunares o cambios en la piel que le piquen, supuren, sangren o simplemente se vean anormales. El melanoma puede tratarse con éxito si se detecta precozmente.

Fuentes: American Academy of Dermatology; National Cancer Institute

# Actúe rápido.

## Conozca los signos repentinos de un accidente cerebrovascular.

### **Cara caída.**

¿Un lado de la cara está más caído? ¿Está adormecido? Pídale a la persona que sonría. ¿La sonrisa no es pareja?

### **Debilidad en los brazos.**

¿Tiene algún brazo débil o adormecido? Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Alguno de los brazos se cae?

### **Dificultad para hablar.**

¿El discurso suena arrastrado o es difícil de entender? ¿La persona puede repetir correctamente una oración simple?

### **Llame inmediatamente al 911 —**

incluso si los signos desaparecen. Obtener tratamiento rápido puede ayudar a limitar el daño cerebral.

## Otros síntomas de accidente cerebrovascular

### **Súbitos:**

- Debilidad o entumecimiento, especialmente en un lado del cuerpo
- Confusión
- Dificultades para ver con uno o ambos ojos
- Problemas para caminar o mareos
- Dolores de cabeza intensos

Fuente: American Stroke Association

## Derrame cerebral: Por qué es necesario darse prisa.

Quizás lo más importante que debe saber sobre un accidente cerebrovascular es que siempre se trata de una emergencia. *Siempre.*

Un accidente cerebrovascular puede ocurrir cuando un vaso sanguíneo que suministra oxígeno y sangre al cerebro es bloqueado por un coágulo. Se llama accidente cerebrovascular isquémico y es el más común. Según la American Stroke Association (ASA), los accidentes cerebrovasculares isquémicos representan alrededor del 87% de los accidentes cerebrovasculares.

También puede producirse un accidente cerebrovascular cuando se rompe un vaso sanguíneo y se vierte sangre en el cerebro circundante. Esto se denomina accidente cerebrovascular hemorrágico. Según la ASA, los accidentes cerebrovasculares hemorrágicos representan aproximadamente el 13% de todos los accidentes cerebrovasculares.

### **¿Por qué el accidente cerebrovascular siempre es una emergencia?**

Un accidente cerebrovascular corta el suministro al cerebro de los nutrientes que necesita. Si un accidente cerebrovascular interrumpe el flujo sanguíneo a una parte específica del cerebro que controla una función corporal, esa parte del cuerpo no funcionará normalmente.

Es por eso que el accidente cerebrovascular es una de las principales causas de discapacidad en los Estados Unidos, dado que destruye las células cerebrales. Un tratamiento médico rápido es fundamental para minimizar los efectos a largo plazo del accidente cerebrovascular y reducir el riesgo de muerte.

La mejor manera de obtener ayuda médica de emergencia para un accidente cerebrovascular es llamar al **911**.



## Cómo viajar bien con diabetes.

¿Soñando con hacer una escapada? No puede tomarse unas vacaciones de la diabetes, pero puede cuidarse cuando viaja. Para facilitar las cosas, consulte estos consejos antes de salir de su casa:

### Programe un control médico.

Consulte a su médico antes del viaje para asegurarse de estar lo suficientemente sano como para viajar. Además, si necesita vacunas, el médico puede ayudarle a ponerse al día.

Asegúrese de pedir:

- Una carta que diga que tiene diabetes. Debe enumerar los medicamentos e insumos que utiliza. Esto podría ayudar en los controles del aeropuerto.
- Una receta para sus medicamentos para la diabetes en caso de que le falten.
- Consejos para ajustar sus medicamentos mientras está fuera.

Su médico también puede ayudarle a comprobar si hay advertencias de viaje para su destino.



### Lleve provisiones adicionales.

Empaque el doble del medicamento e insumos que cree que necesitará. El equipaje puede perderse, así que tenga estos artículos con usted en un bolso de mano. No se olvide de llevar:

- Medicamentos
- Tiras reactivas, agujas y baterías para medidores de glucosa
- Comprimidos para tratar los niveles bajos de azúcar en sangre
- Su brazalete o collar de identificación médica

### Cuénteles a quienes hacen el control en el aeropuerto que tiene diabetes.

Mantenga sus medicamentos en sus envases originales separados de su otro equipaje. Visite [TSA.gov](https://www.tsa.gov) para obtener más información sobre lo que puede llevar.

**Cuide la insulina.** El calor o el frío extremos pueden debilitar la insulina. No la guarde en la

guantero o el baúl, en el equipaje facturado ni a la luz solar directa.

**Lleve alimentos para comer.** No siempre se sirven comidas cuando hay que comer. Prepare opciones de refrigerios saludables como frutas, frutos secos, barras de granola o galletas con mantequilla de maní. Si va a tomar un vuelo, llame a la aerolínea y pida una comida con bajo contenido de azúcar.

**Contrólese el azúcar en sangre con frecuencia.** ¿Estará más activo que de costumbre en vacaciones? El ejercicio adicional podría afectar a su concentración de azúcar en sangre.

*Fuentes: American Association of Diabetes Educators; American Diabetes Association; Centers for Disease Control and Prevention*

## ¿Sabía que la Educación para el autocontrol de la diabetes (DSME, por sus siglas en inglés) es un beneficio cubierto para los miembros de Aetna Dual?

Aetna Better Health of Ohio ofrece educación sobre la diabetes a los miembros sin costo.

La educación proporcionará información sobre nutrición, actividad física y medicamentos en un formato individual, grupal o virtual.

Hable con su médico sobre su interés en la educación y lo derivará al programa que sea mejor para usted.

Si tiene preguntas sobre el beneficio, contacte con su coordinador de cuidado médico.

# Tacos de papa con pollo y chile y limas.

Rinde 4 porciones.

## Ingredientes

- ½ libra de papas Yukon Gold o rojas, cortadas en cubos del tamaño de un bocado
- Aceite de oliva en aerosol
- ½ taza de cebolla, picada
- ½ libra de pechuga de pollo sin hueso ni piel, cortada en cubos
- ¼ de taza de pimiento morrón, finamente picado
- ½ taza de queso Monterey Jack, bajo en grasa, rallado
- 1 cucharadita de mezcla para sazonar mexicana
- ½ taza de salsa de enchilada de chile rojo
- 8 tortillas de maíz de 6 pulgadas, calentadas
- 1 taza de tomates, cortados en cubos
- 1 taza de lechuga romana, picada
- 2 rábanos, cortados en rodajas
- Salsa, baja en sodio (opcional)



## Preparación

- Coloque las papas en un bol apto para microondas y cubra con envoltorio plástico. Cocine en el microondas a intensidad alta durante 5 a 7 minutos.
- Rocíe una sartén grande con abundante aerosol para cocinar. Coloque las papas y la cebolla en la sartén. Cocine a fuego medio-alto durante 5 minutos; revuelva y rocíe con aceite de cocina en aerosol ocasionalmente.
- Incorpore el pollo, el pimiento y el condimento, y cocine durante 5 minutos más.
- Agregue la salsa de enchilada y deje hervir a fuego lento durante 5 minutos.

- Coloque una cantidad igual de queso en cada tortilla y caliente en una sartén hasta que se derrita el queso.
- Agregue la mezcla de papa, los tomates, la lechuga romana y los rábanos a cada tortilla. Sirva.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: ¼ receta.  
Cantidad por porción: 320 calorías, 44g de hidratos de carbono, 6g de grasas totales (2g de grasas saturadas), 40mg de colesterol, 5g de fibra dietética, 20g de proteínas, 540mg de sodio.

*Fuente: Produce for Better Health Foundation*



**Comuníquese  
con nosotros**

Aetna Better Health® of Ohio  
7400 W. Campus Road  
New Albany, OH 43054

**1-855-364-0974 (TTY: 711)**  
**AetnaBetterHealth.com/Ohio**

Aetna Better Health® of Ohio es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Ohio para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio al **1-855-364-0974 (TTY: 711)**, las 24 horas, los 7 días de la semana, o consulte el Manual para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio. Este documento contiene información general sobre la salud y no reemplaza el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Consulte siempre a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Se pueden usar modelos en fotos e ilustraciones.

2021 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.



Cumplimos con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discriminamos por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo y no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Si habla otro idioma que no sea inglés, tiene a disposición servicios gratuitos de asistencia de idiomas. Visite nuestro sitio web o llame al número de teléfono que figura en este material.

Además, su plan de salud proporciona servicios y ayudas auxiliares, sin costo, cuando sea necesario para asegurar que las personas con discapacidades tengan igualdad de oportunidades para comunicarse con nosotros de manera efectiva. Su plan de salud también proporciona servicios de asistencia lingüística, sin costo, para las personas que tengan dominio limitado del inglés. Si necesita estos servicios, llame al Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación de beneficios.

Si considera que no le proporcionamos estos servicios o lo discriminamos de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro Departamento de Quejas (escriba a la dirección que figura en su Evidencia de cobertura). También puede presentar una queja por teléfono llamando al Servicio al Cliente al número que figura en su tarjeta de identificación de beneficios (TTY: 711). Si necesita ayuda para presentar una queja, llame al Departamento de Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación de beneficios.

Además, puede presentar un reclamo de derechos civiles en la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE. UU. en [https://ocrportal.hhs.gov/ocr/cp/complaint\\_frontpage.jsf](https://ocrportal.hhs.gov/ocr/cp/complaint_frontpage.jsf).

**ESPAÑOL (SPANISH):** Si habla un idioma que no sea inglés, se encuentran disponibles servicios gratuitos de asistencia de idiomas. Visite nuestro sitio web o llame al número de teléfono que figura en este documento.

**繁體中文 (CHINESE):**

如果您使用英文以外的語言，我們將提供免費的語言協助服務。請瀏覽我們的網站或撥打本文件中所列的電話號碼。