



Asma

Anthem Blue Cross and Blue Shield tiene un programa de manejo de casos para el asma. Este programa le ayudará a entender y manejar mejor el asma. Podemos ayudarlo a establecer objetivos de salud y un plan de cuidados adecuado para su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Como miembro de Anthem, ya está inscrito.

Si tiene asma

El asma es una enfermedad de los tubos bronquiales, los tubos por donde entra y sale el aire de los pulmones. Cuando sufre un ataque de asma, las vías respiratorias se estrechan y pueden llenarse de líquido. Los músculos que las rodean se tensan. Esto dificulta la respiración.

Queremos que sepa que usted puede controlar el asma.

Hay medidas simples, como las siguientes, que realmente pueden marcar la diferencia:

- Evitar los factores desencadenantes
- Usar medicamentos para controlar el asma

Mantendremos informado a su doctor sobre su enfermedad y los servicios que le proporcionamos. Su administrador de caso puede ayudarlo a aprender cuál es la mejor manera de controlar su asma.

Cosas que debe saber:

- Los desencadenantes son cosas de todos los días que pueden empeorar el asma. Sus desencadenantes podrían incluir el polvo, polen, humo de tabaco y otras cosas en el hogar, el trabajo o la escuela. Si conoce sus desencadenantes y los evita lo más posible, puede mejorar su asma.
- Un resfriado o una infección de influenza pueden empeorar los síntomas del asma. También puede haber otras afecciones de salud que interfieren con su control del asma.
- Los signos de que el asma está empeorando incluyen tos, sibilancias, falta de aliento y una sensación de presión en el pecho. Podría tener otros síntomas.
- Nosotros podemos darle más información para ayudarlo a controlar su asma.
- Posiblemente su doctor desee hacerle algunas pruebas para determinar si está bien controlada el asma.

Consejos para vigilarse el asma:

- Use un espirómetro
Le podemos enseñar cómo usar un espirómetro. Un espirómetro es un dispositivo que mide la cantidad de aire que usted puede expulsar de los pulmones cuando sopla tan fuerte como pueda. Puede usar el espirómetro para determinar si está

teniendo un día bueno o malo con el asma. Un índice de flujo inferior a lo normal es un signo temprano de que el asma está empeorando.

- **Utilice un plan de acción para el asma**
Un plan de acción para el asma es información escrita proveniente de su doctor que le dice cómo controlarse el asma. Dice las cosas que debe hacer todos los días para tratar el asma. También dice lo que debe hacer si está enfermo o si el asma empeora. Podría indicar que debe tomar ciertas medicinas si el flujo indicado en su espirómetro está por debajo de cierto valor. El plan de acción para el asma le ayudará a saber cuándo llamar a su doctor y cuándo obtener ayuda de inmediato.

Cómo tomarse sus medicamentos para el asma:

- ¿Qué tipo de medicamentos para el asma está tomando?
 1. Medicinas de alivio rápido — le pueden ayudar si tiene un ataque o crisis asmática o si de repente le cuesta trabajo respirar. Este tipo de medicina usualmente no dura mucho tiempo. No previene las crisis asmáticas.
 2. Medicinas de largo plazo (mantenimiento) — esta medicina no surte efecto inmediatamente y se usa para prevenir las crisis asmáticas. No le ayudan a respirar mejor inmediatamente si está sufriendo una crisis asmática.
 3. Es muy importante que se tome los medicamentos de la manera indicada por el doctor, aunque se sienta mejor.
- Podemos ayudarle a saber cómo tomarse sus medicamentos debidamente.
- Podemos ayudarle a usar los inhaladores, espaciadores, nebulizadores y otros dispositivos que le ayudan a sacar el máximo provecho de sus dosis de medicina.
- Podemos ayudarle a entender cómo funcionan sus medicamentos.

Maneras de mejorar o controlar su asma:

- Deje de fumar. Dejar de fumar puede ser la mejor manera de controlar el asma. Nosotros tenemos programas y hay medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.
- Establezca objetivos de corto y de largo plazo. Le podemos ayudar a establecer metas para comer mejor, hacer ejercicio y mantener un peso sano. Las metas se pueden adaptar a su estilo de vida. Podemos ayudarle a hacer cambios saludables un pequeño paso a la vez para mejorar su asma.
- Vaya todos los años a que le pongan una vacuna contra la influenza (gripa o gripe). Pregúntele a su doctor si le deben poner la vacuna contra la neumonía.

Apoyo para ayudarle a controlar el asma:

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre su asma con su familia o con la persona que lo cuida
- Le podemos ayudar a encontrar programas comunitarios y recursos en su zona
- Sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:

1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su asma. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta
2. Observe los consejos de su doctor; plantee a su doctor toda pregunta o duda que tenga

Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou

Para más información útil sobre cómo controlar su asma

- Smokefree.gov
- [American Lung Association \(Asociación Americana del Pulmón\)](http://AmericanLungAssociation.org)
- [AANMA – Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics \(red sobre alergias y asma de para las madres de asmáticos\)](http://AANMA.org)
- [National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI \(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre\)](http://NationalHeartLungandBloodInstitute.org)
- [American Academy of Allergy, Asthma & Immunology, AAAAI \(Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología\)](http://AmericanAcademyofAllergyAsthmaandImmunology.org)
- [Asthma and Allergy Foundation of America, AAFA \(Fundación de Asma y Alergias de Estados Unidos\)](http://AsthmaandAllergyFoundationofAmerica.org)

Fuentes:

*American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón) www.lungusa.org/

*National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

Tiene asma: una guía para pacientes y sus familiares (en inglés)

http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/asthma/have_asthma.htm, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

*Healthfinder.gov

Use las medicinas sin correr riesgo (en inglés)

<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de Compcare Health Services Insurance Corporation, un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y símbolos de Blue Cross and Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.



Communicating with you is important

For people with disabilities or who speak a language other than English, we offer these services at no cost to you:

- Qualified sign language interpreters
- Written materials in large print, audio, electronic, and other formats
- Help from qualified interpreters in the language you speak
- Written materials in the language you speak

To get these services, call the Member Services number on your ID card. Or you can call our Member Advocate at **1-262-523-2424**.

Anthem Blue Cross and Blue Shield follows Federal civil rights laws. We don't discriminate against people because of their:

- Race
- National origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex or gender identity

That means we won't exclude you or treat you differently because of these things.

Your rights

Do you feel you didn't get these services or we discriminated against you for reasons listed above? If so, you can file a grievance (complaint). File by mail or phone:

Member Advocate

Phone: **1-262-523-2424**

N17 W 24340 Riverwood Drive

Waukesha, WI 53188

Need help filing? Call our Member Advocacy Manager at the number above. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

- **On the Web:** <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- **By mail:** U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue
SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
- **By phone:** **1-800-368-1019** (TTY/TDD **1-800-537-7697**)

For a complaint form, visit www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.



ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available to you free of charge. Call 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles sin cargo, llame al 1-855-690-7800 (TTY: 711).

CEEB TOOM: Yog koj hais lus Hmoob, kev pab rau lwm yam lus muaj rau koj dawb xwb. Hu 1-855-690-7800 (TTY: 711).

注意: 如果您说中文，您可获得免费的语言协助服务。请致电 1-855-690-7800 (TTY 文字电话: 711)。

DIGTOONI: Haddii aad ku hadasho afka Soomaaliha, adeegyada caawimada luqadda waxaa lagu heli karaa iyadoo bilaash ah. Wac 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ໝາຍເຫດ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໂທ 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вам будут бесплатно предоставлены услуги переводчика. Позвоните по номеру: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ကျေးဇူးပြု၍ နားဆင်ပါ - သင်သည် မြန်မာစကားပြောသူဖြစ်ပါက၊ သင့်အတွက် အခမဲ့ဖြင့် ဘာသာစကားကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည်။ 1-855-690-7800 (TTY: 711) တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

تنبيه: إذا كنتم تتحدثون العربية، تتوفر لكم مساعدة لغوية مجانية. اتصلوا بالرقم 1-855-690-7800 (هاتف نصي: 711).

PAŽNJA: Ako govorite srpsko-hrvatski imate pravo na besplatnu jezičnu pomoć. Nazovite 1-855-690-7800 (telefon za gluhe: 711).

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos Sprachhilfsdienste zur Verfügung. Rufen Sie die folgende Nummer an: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

주의: 한국어를 쓰시는 경우, 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 1-855-690-7800 (TTY: 711) 번으로 연락해 주십시오.

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, thì có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho bạn. Hãy gọi 1-855-690-7800 (TTY 711).

GEB ACHT: Wann du Pennsylvanisch Deutsch schwetzsch, Schprooch Hilfe Services sin meeglich mitaus Koscht. Ruff 1-855-690-7800 (TTY: 711)

ATTENTION : Si vous parlez français, les services d'assistance linguistique vous sont accessibles gratuitement. Appelez le numéro 1-855-690-7800 (TTY : 711).

UWAGA: Jeśli mówisz po polsku, usługi wsparcia językowego są dostępne dla Ciebie bezpłatnie. Zadzwoń pod numer 1-855-690-7800 (TTY: 711).