



Enfermedad pulmonar obstructiva crónica

Anthem Blue Cross and Blue Shield cuenta con un programa para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (en inglés usan la abreviatura COPD). Este programa le ayudará a entender y manejar mejor la COPD. Podemos ayudarle a establecer metas de salud y crear un plan de atención que se adapte a su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Usted está inscrito como miembro de Anthem.

Si tiene la COPD

La COPD es una enfermedad pulmonar de largo plazo. Las vías respiratorias se inflaman, lo cual dificulta la respiración. Sin embargo, no tiene por qué interferir con su vida. Fumar es una de las causas de la COPD.

Usted puede aprender pasos simples para ayudarle a dejar de fumar. Podrá respirar mejor y mejorar su calidad de vida. Le divulgaremos a su doctor su afección y los servicios que le proporcionamos. Su administrador de casos puede ayudarle a aprender cuál es la mejor manera de controlar su COPD.

Cosas que debe saber

- Los factores de riesgo son cosas que pueden estar presentes en su casa, en el trabajo o en la escuela. Pueden causar una exacerbación de los síntomas. Algunos son: el humo del tabaco, las estufas o chimeneas de leña, los productos químicos, el polvo o los gases.
- Un resfriado, bronquitis o influenza pueden empeorar los síntomas de la COPD. También puede haber otros problemas de salud que interfieren con su control de la COPD.
- Nosotros podemos darle más información para ayudarle a manejar su COPD.
- Posiblemente su doctor desee hacerle algunas pruebas para determinar cómo está su COPD.

Consejos para vigilarse la COPD:

- Use un plan de acción o control para la COPD
Un plan de acción para la COPD es información escrita proveniente de su doctor que le dice cómo controlarse la COPD, por ejemplo:
 1. Las cosas que debe hacer todos los días para tratar la COPD (o protegerse los pulmones).
 2. Qué hacer si se enferma o empeoran los síntomas de la COPD.
 3. Cuándo comenzar a tomar ciertos medicamentos si tiene más síntomas de lo normal.
 4. Cuándo llamar a su doctor y cuándo acudir al médico de inmediato.
- Saber cuándo los signos y síntomas de la COPD están empeorando
Los signos de que la COPD está empeorando incluyen:

1. Se le dificulta recuperar el aliento
2. Menos energía
3. Un cambio en el color o la viscosidad de la flema o moco
4. Más tos
5. Toma los medicamentos de alivio rápido con más frecuencia
6. Las medicinas no le ayudan
7. Es posible que tenga otros signos

Cómo tomarse las medicinas para la COPD:

- ¿Qué tipo de medicamentos para la COPD está tomando?
 1. Medicinas de alivio rápido — Le ayudan si le empeora la COPD o de repente le cuesta trabajo respirar. Este tipo de medicina usualmente no dura mucho tiempo. No impide que tenga una crisis de COPD.
 2. Medicinas de largo plazo: no funcionan de inmediato. Sirven para mejorar los síntomas diarios de la COPD. No le ayudan a respirar mejor si está sufriendo una crisis de COPD.
 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 medicinas debidamente.
- Nosotros podemos enseñarle a usar inhaladores, espaciadores, nebulizadores y otros dispositivos.
- Podemos ayudarle a entender cómo funcionan sus medicinas.

Maneras de mejorar o controlar su COPD:

- Deje de fumar. Esto puede ser un gran progreso en el control de su COPD. Contamos con programas de apoyo. Hay medicinas 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 sanos. Estas pequeñas medidas, una a la vez pueden mejorar la COPD.
- 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 la COPD:

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre la COPD con su familia o con la persona que lo cuida
- Le podemos ayudar a encontrar programas 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 COPD. 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.

3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando

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 la COPD

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

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)

Explore COPD

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/copd/>, 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).