

Cómo controlar la EPOC™

Verano de 2022



EPOC y actividad física

El ejercicio habitual es parte de un estilo de vida saludable. Pero si se padece una enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), puede ser difícil saber cómo hacer ejercicio de forma segura y eficaz. No se preocupe, aún puede hacer que el ejercicio moderado forme parte de su estilo de vida saludable. Sólo asegúrese de hablar con su proveedor antes de comenzar o hacer cambios en su rutina de ejercicios.

El ejercicio moderado tiene muchos beneficios, entre ellos el fortalecimiento de los músculos respiratorios, lo que facilita la respiración. El ejercicio también puede aumentar los niveles de energía y la autoestima, mejorar el sueño y la fuerza muscular, y ayudar a controlar la ansiedad, el estrés y la depresión.

Ciertos tipos de ejercicio pueden ser especialmente beneficiosos para las personas con EPOC, como los estiramientos, el entrenamiento de resistencia con pesas o bandas, y el ejercicio aeróbico, como caminar, montar en bicicleta o nadar. Muchos de estos ejercicios pueden realizarse en la comodidad de su propia casa. Su médico o terapeuta respiratorio puede mostrarle ejercicios para que los pruebe y ofrecerle orientación sobre qué tipos y qué cantidad de ejercicios son adecuados para usted. Su médico también puede ajustar el caudal de oxígeno, si utiliza oxígeno suplementario.

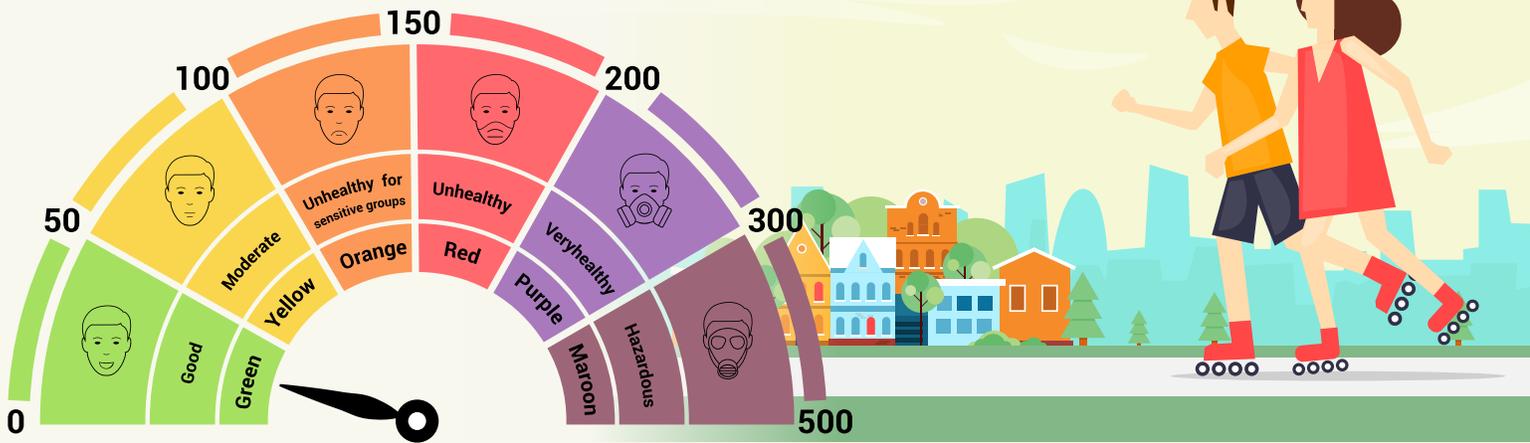
La rehabilitación pulmonar es otra gran opción para incorporar la actividad física a su rutina. Este programa incluye clases de educación y ejercicio que le enseñan sobre sus pulmones y la EPOC, así como a mantenerse activo incluso con falta de aliento. Las clases suelen impartirse en grupo, lo que ofrece la oportunidad de conocer, relacionarse y dar y recibir apoyo de otras personas con EPOC. Puede obtener más información sobre la rehabilitación pulmonar aquí.

Si está listo para empezar pero no está seguro por dónde debería hacerlo, considere los siguientes consejos e ideas de la American Lung Association:

- ¡Cualquier cantidad de esfuerzo es un progreso! Intente levantarse y salir cada día, aunque sólo sea para ir al buzón o para ducharse.
- Establezca objetivos alcanzables, como dar una vuelta corta a la manzana todos los días y, en colaboración con su médico, cámbielos a medida que mejoren sus fuerzas.
- Participe en las actividades que disfrutaba antes de ser diagnosticado. Es posible que tenga que hacer algunas modificaciones, pero la participación en actividades familiares y agradables puede ayudarle a mantenerse motivado y comprometido.
- Los estiramientos ligeros son una buena forma de facilitar la actividad física y evitar el sobreesfuerzo.
- Hay una gran variedad de programas de ejercicios disponibles en la televisión, en línea o mediante aplicaciones móviles.
- ¡Encuentre un compañero! Hacer ejercicio con un amigo o un ser querido es una buena manera de mantenerse motivado y responsable. Pueden hacer juntos ejercicios sencillos en casa o salir a caminar.

Mantenerse activo es una forma importante de mejorar la salud y ayudar a controlar la EPOC. Hable con su médico sobre cómo empezar.

Referencia: "Actividad física y EPOC". American Lung Association, <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/copd/living-with-copd/physical-activity>.



La EPOC y el Índice de Calidad del Aire (AQI)

La calidad del aire que respiramos es fundamental para la salud de todos. La contaminación del aire puede afectar a cualquiera, pero es especialmente perjudicial para las personas con enfermedades pulmonares, incluida la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

El Índice de Calidad del Aire (AQI) es una herramienta útil que mide la calidad del aire en tiempo real para ayudarle a determinar cuándo debe evitar las actividades al aire libre.

Si usted o un ser querido padecen EPOC, este artículo contiene información útil sobre la calidad del aire y consejos para utilizar el AQI para tomar decisiones seguras y saludables.

¿QUÉ ES EL ÍNDICE DE CALIDAD DEL AIRE?

- El AQI rastrea la niebla tóxica y los contaminantes del aire (incluidas las diminutas partículas procedentes de las cenizas, las centrales eléctricas y las fábricas, los gases de escape de los vehículos, el polvo del suelo, el polen y otros tipos de contaminación) en más de 800 condados de todo el país. Los niveles de contaminación del aire se miden diariamente, clasificados en una escala de 0 (aire perfecto) a 500 (niveles de contaminación del aire que suponen un peligro inmediato para el público). El AQI clasifica los niveles de contaminación del aire en cinco categorías codificadas por colores y también recomendaciones basadas en cada categoría.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL ÍNDICE DE CALIDAD DEL AIRE?

- Conocer las condiciones actuales de la calidad del aire puede ayudar a las personas a hacer o cambiar sus planes para reducir el riesgo de exposición al aire nocivo. La contaminación del aire puede ser más perjudicial para las personas con determinados factores de riesgo, como los niños y los ancianos, las personas con diabetes, hipertensión arterial o antecedentes de infarto de miocardio o accidente cerebrovascular, así como las personas con enfermedades pulmonares. Sin embargo, es importante recordar que incluso los adultos sanos que trabajan o hacen ejercicio al aire libre pueden estar en riesgo en los días de mala calidad del aire.

¿DÓNDE PUEDO ACCEDER AL INFORME DIARIO DEL AQI?

- El AQI se publica en los diarios, la radio, la televisión y los sitios web, incluido www.airnow.gov-year-round.
- Puede llamar o enviar un correo electrónico a su agencia estatal de control de la contaminación del aire, algunas de las cuales ofrecen previsiones de la calidad del aire por correo electrónico o mensaje de texto. Se puede encontrar un directorio de agencias estatales y locales de control de la contaminación atmosférica en www.4cleanair.org.
- Si los informes sobre la calidad del aire no están disponibles en su comunidad, póngase en contacto con los medios de comunicación locales y hágalos saber que le gustaría que ofrecieran informes y previsiones sobre la calidad del aire como un importante servicio de salud pública.

TENGO EPOC ¿QUÉ DEBO O NO DEBO HACER EN FUNCIÓN DE LA CALIDAD DEL AIRE?

- Si el nivel de calidad del aire del día es naranja o peor, ajuste sus planes para esa jornada.
- Evite la exposición prolongada al aire libre, ya que los efectos de la contaminación sobre la salud empeoran con períodos de exposición más largos.
- Evite la actividad intensa en el exterior y en zonas muy transitadas. La respiración profunda y rápida que acompaña al ejercicio también puede empeorar el impacto de la contaminación del aire.
- ¡No se quede callado! Haga saber a sus representantes electos su preocupación por la contaminación del aire en su localidad y muestre su apoyo a la adopción de medidas más estrictas de control de la contaminación.

Referencia: "Índice de calidad del aire". American Lung Association, <https://www.lung.org/clean-air/outdoors/air-quality-index>.

La salud mental importa

CONSEJOS Y RECURSOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

Muchos de nosotros nos encontramos en situaciones que pueden ser estresantes y abrumadoras. El estrés es una respuesta normal a un desafío o una exigencia.

A corto plazo, el estrés puede ser positivo. Por ejemplo, puede ayudarle a evitar el peligro o a cumplir un plazo determinado. Pero el estrés crónico, o el que dura mucho tiempo, puede ser perjudicial para la salud. Por eso es vital aprender a lidiar con el estrés de forma saludable.

Una forma de hacer frente al estrés es cuidar la salud física. Esto incluye comer de forma equilibrada, dormir lo suficiente, mantenerse físicamente activo y relajarse mediante la meditación, la respiración profunda o los estiramientos. Cuidar el cuerpo también significa limitar la ingesta de alcohol, evitar el tabaco y las drogas ilícitas y tomar correctamente los medicamentos recetados. Las medidas preventivas, como los chequeos rutinarios, las vacunas, las pruebas de detección u otros exámenes recomendados por un proveedor de atención médica, también son fundamentales para mantener una buena salud física.

También es importante que tengas en cuenta tu salud social, emocional y mental. Dedique tiempo a las actividades que le gustan. Cuando esté estresado, dedique tiempo a actividades que le gusten, como relacionarse con amigos o hablar con personas de confianza. Participe en organizaciones comunitarias o religiosas. Aunque es importante mantenerse informado, a veces hay que dejar de leer, ver y escuchar las noticias. Considere la posibilidad de limitar su consumo de noticias y tome descansos voluntarios de su teléfono, televisión y pantallas de computadora.

Si se siente abrumado por el estrés o si éste está afectando a su salud, póngase en contacto con su proveedor de atención médica. Su proveedor puede remitirle a un especialista en salud mental que puede ayudarle a determinar las causas de su estrés y proporcionarle herramientas para ayudarle a gestionarlo mejor.

También hay recursos gratuitos y confidenciales en [cdc.gov/mentalhealth](https://www.cdc.gov/mentalhealth).

Busque vínculos en los momentos de estrés a través de visitas, llamadas telefónicas o videoconferencias. Cuidar de uno mismo puede prepararle para ayudar a otros que puedan tener problemas.

Referencia: "Estrés y recursos de afrontamiento". Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 20 de julio de 2021, <https://www.cdc.gov/mentalhealth/tools-resources/index.htm>.

1. Parte de ayudarle a vivir la vida más saludable posible es protegerlo de enfermedades y dolencias si es posible. La vacuna COVID-19 está cubierta al 100% en todos los planes SelectHealth®. Por favor, [visite **selecthealth.org/who-we-are/covid-19-coverage**](https://www.selecthealth.org/who-we-are/covid-19-coverage) si tiene alguna pregunta sobre la información de cobertura de COVID-19.

El contenido presentado aquí es solo para su información. No sustituye el consejo médico profesional y no debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad. Consulte a su médico si tiene alguna pregunta o inquietud. La información contenida en este boletín informativo no garantiza beneficios. Los descuentos para los miembros no se consideran un beneficio del plan. Si tiene preguntas o quiere confirmar sus beneficios, llame a Servicios para miembros al **800-538-5038**.

Si tiene un plan Medicare Advantage®, llámenos gratis al **855-442-9900**, los días laborables de 7:00 a 20:00 horas, los sábados de 9:00 a 14:00 horas, los domingos cerrado. Fuera de estas horas de operación, por favor deje un mensaje y se le devolverá su llamada dentro de un día hábil. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

SelectHealth respeta las leyes federales de derechos civiles. No le brindaremos un trato diferente por motivos de raza, color, origen étnico o nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, religión, credo, idioma, clase social, orientación sexual, identidad o expresión de género, o estado de veterano.

Esta información está disponible sin costo en otros idiomas y en formatos alternativos.

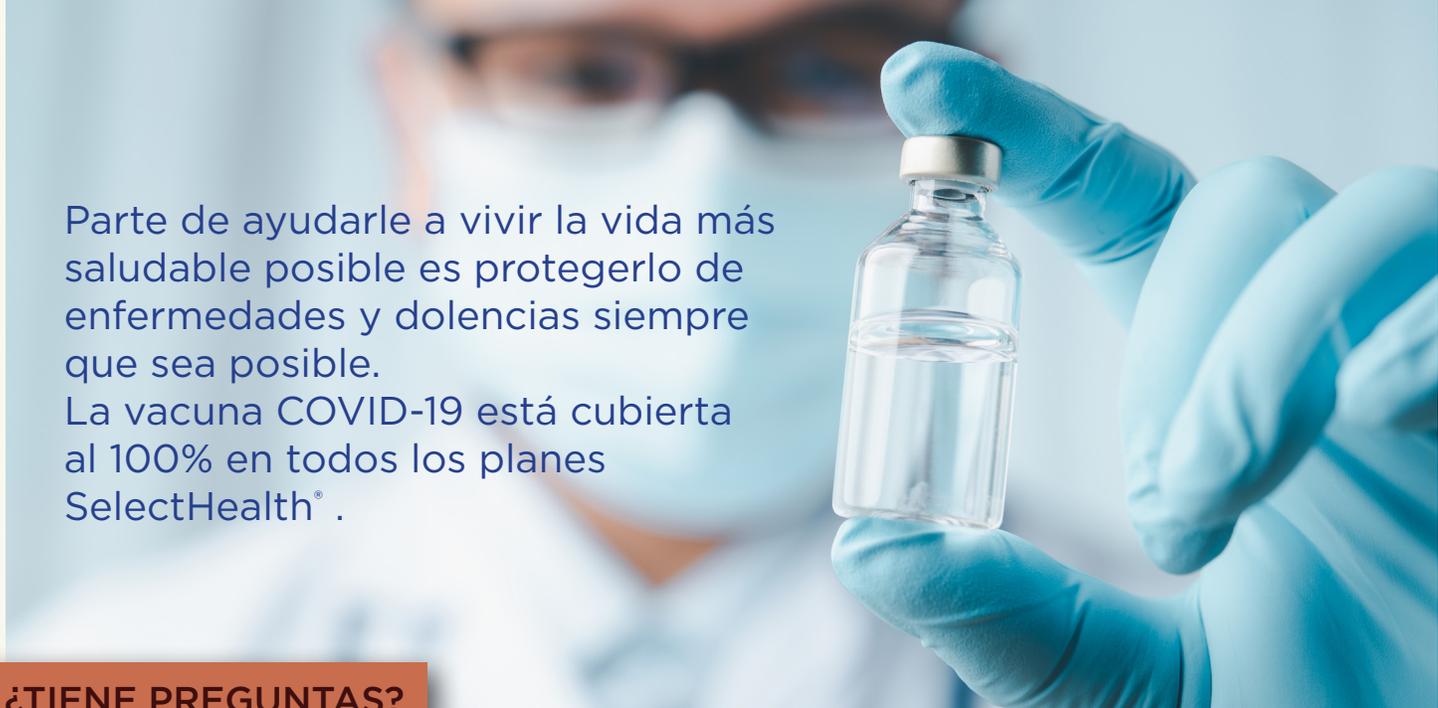
ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電

SelectHealth Advantage: **855-442-9900** (TTY: 711) / SelectHealth: **800-538-5038**

© 2022 SelectHealth. Todos los derechos reservados. 2085096 06/22 H1994_2085096_C

Si desea leer este boletín en español, visite selecthealth.org/wellness/newsletters.



Parte de ayudarle a vivir la vida más saludable posible es protegerlo de enfermedades y dolencias siempre que sea posible.

La vacuna COVID-19 está cubierta al 100% en todos los planes SelectHealth®.

¿TIENE PREGUNTAS?

Visite selecthealth.org/who-we-are/covid-19-coverage o llame a Servicios para Miembros al **800-538-5038** si tiene alguna pregunta sobre la información de cobertura de COVID-19.