

# USTED ESTÁ EN CONTROL

SU SALUD ESTÁ EN SUS MANOS.®

## EN LA ENTREGA 30

- No Permita Que Las Alergias O El Asma Le Quiten El Aliento (O El Dinero)
- ¿Sabía Que...?
- ¿Conviene Usar Medicamentos De Venta Libre?
- Atiéndase Con Un Alergólogo
- Ponga A Prueba Sus Conocimientos

## ¿SABÍA QUE...?

ENTRE 40 Y 50 MILLONES DE PERSONAS padecen de alergias en los Estados Unidos.<sup>5</sup>

MÁS DEL 70 POR CIENTO DE LAS PERSONAS que padecen de asma también tienen alguna alergia.<sup>6</sup>

Los síntomas de más de 200,000 niños con asma **SE VEN AGRAVADOS POR EL HUMO DE SEGUNDA MANO.**<sup>5</sup>

Es posible que **UN NIVEL ÓPTIMO DE VITAMINA D** y hacer **EJERCICIO EN FORMA REGULAR** también contribuyan a combatir el asma.<sup>7</sup> Consulte con su médico al respecto.

## NO PERMITA QUE LAS ALERGIAS O EL ASMA LE QUITEN EL ALIENTO (O EL DINERO)

Una de cada cuatro personas en este país padece de asma o alergias,<sup>1</sup> y si usted es una de ellas, es posible que se sienta muy incómodo físicamente con los cambios de estación. En esta entrega de Usted está en control le ofrecemos algunas sugerencias de limpieza y más que le ayudarán a respirar mejor, a mantener su condición bajo control y a quedar con más dinero en el banco esta primavera.

### NO ES MOCO DE PAVO

Los estornudos y el resuello propios de las alergias y del asma pueden perjudicar tanto su organismo como su bolsillo. Todos los días 40,000 personas se ven obligadas a faltar a clase o a su trabajo, 30,000 tienen un ataque, 5,000 acuden a la sala de emergencia, 1,000 son internadas en el hospital y 11 mueren debido al asma.<sup>2</sup> Se calcula que el costo anual sólo para el tratamiento del asma asciende a 18 mil millones de dólares.<sup>3</sup>

Identifique y trate de evitar los factores desencadenantes de reacciones alérgicas o asmáticas, como:

- **Olores fuertes:** use perfumes, desodorantes, agentes químicos de limpieza y pintura en cantidades mínimas.
- **Ácaros del polvo:** lave la ropa de cama todas las semanas con agua caliente. Elimine el alfombrado o la moqueta de los dormitorios. Guarde la ropa en bolsas plásticas selladas.
- **Moho en interiores:** la humedad causa problemas en los cuartos de baño, las cocinas y los sótanos. Considere el uso de un deshumidificador. Compruebe que las plantas de su hogar no tengan moho.
- **Emociones fuertes:** la ansiedad, el llanto, los gritos o la risa muy fuerte pueden desencadenar un ataque de asma.
- **Use el aire acondicionado:** mantenga cerradas las puertas y ventanas, para que el polen y las esporas de moho no entren en el hogar.
- **Medicamentos:** la aspirina, el ibuprofeno y los betabloqueantes (para el tratamiento de la tensión arterial alta, las jaquecas, la glaucoma, etc.) pueden causar ataques de asma.
- **Uso de la aspiradora:** asegúrese de que su aspiradora tenga un filtro de alta eficiencia, buena capacidad de succión y una construcción sellada; luego, deje que otra persona la use.
- **Tabaco, contaminación ambiental:** no fume ni use estufas o cocinas a leña.
- **Mascotas:** no les permita la entrada a su dormitorio y bañe a sus animalitos a menudo.

# PONGA A PRUEBA SUS CONOCIMIENTOS

1.

El asma y las alergias son hereditarias.

VERDADERO / FALSO

2.

Es buena idea guardar los medicamentos en el botiquín del baño.

VERDADERO / FALSO

3.

Está realizando una limpieza general de su hogar y encuentra medicamentos vencidos. Debería:

- A. Botarlos por el inodoro.
- B. Pedirle a su farmacéutico que se deshaga de ellos.
- C. Envolverlos en cinta de tela plateada y botarlos en la basura.
- D. B. or C.

## RESPUESTAS:

**1. Verdadero.** La tendencia a tener asma parece presentarse dentro de una misma familia y también parece ser hereditaria la tendencia a tener reacciones alérgicas, pero los antecedentes familiares no son necesariamente una indicación del tipo de alergia que la persona padece.

**2. Falso.** Los medicamentos conservan mejor su eficacia cuando se almacenan en un lugar fresco y seco que no está expuesto a la luz directa. Es buena idea guardarlos en el refrigerador, el armario de la ropa de cama o un cajón, siempre y cuando se encuentren fuera del alcance de los niños y las mascotas.

**3. D. (B. o C.)** Si pone los medicamentos vencidos en la basura, antes de envolverlos con cinta disuelta las píldoras en agua o, si ya son líquidos, añádales algún condimento de sabor fuerte para evitar que alguien los ingiera. Tache toda la información de la etiqueta, con la excepción del nombre del medicamento.

# ¿CONVIENE USAR MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE?

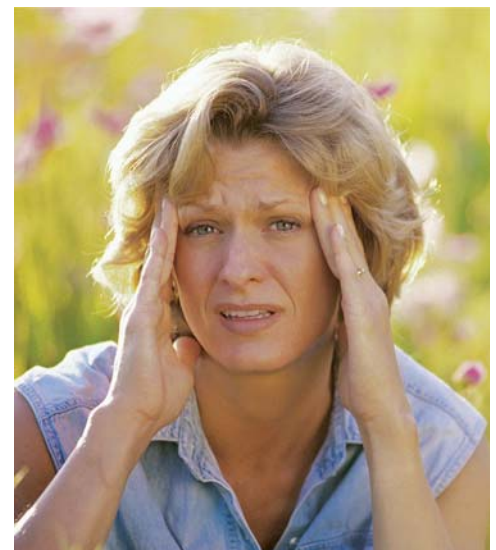
Existen medicamentos de venta libre para el asma y las alergias, y por lo general cuestan menos que los medicamentos recetados. Si tiene asma, siempre consulte primero con su médico, ya que el uso inadecuado de los medicamentos de venta libre puede acarrear complicaciones (por ejemplo: tensión arterial alta, apoplejía o derrame cerebral, ataques cardíacos o convulsiones) que, a la larga, podrían resultar en un costo más elevado.



Se calcula que el costo anual de las enfermedades y muertes relacionadas con el uso de los medicamentos asciende a más de 177 mil millones de dólares.<sup>4</sup> Algunos de los usos indebidos más comunes son tomar la dosis incorrecta, olvidarse de tomar una dosis o dejar de tomar el medicamento demasiado pronto. Los medicamentos para el tratamiento del asma por lo general se inhalan, pero a menudo las personas usan los inhaladores de forma incorrecta. Pregunte a su farmacéutico o médico si está usando su inhalador correctamente.

## ATIÉNDASE CON UN ALERGÓLOGO

Considere atenderse con un **alergólogo** o **inmunólogo**, ya que estos médicos han recibido capacitación adicional sobre el sistema inmunológico y para la evaluación y tratamiento de estas condiciones. Averigüe primero si necesita un pase de su médico o si puede hacer una cita directamente con un especialista. Llame al número que aparece en su tarjeta de identificación o consulte su póliza de seguro para más información. Visite el sitio web que se menciona en su tarjeta de identificación para encontrar un alergólogo o inmunólogo cerca de su hogar.



## RECURSOS EN INTERNET

- [aaaai.org/español](http://aaaai.org/español): página en español de la American Academy of Allergy, Asthma and Immunology
- [aafa.org](http://aafa.org) – Asthma and Allergy Foundation of America (en inglés)

<sup>1</sup> CDC Fast Facts A-Z. Vital Health Statistics, 2003

<sup>2</sup> Annual U.S. Prevalence Statistics for Chronic Diseases, tal como se cita en American Academy of Allergy, Asthma and Immunology, [aaaai.org](http://aaaai.org)

<sup>3</sup> *The Costs of Asthma*, Asthma and Allergy Foundation, estudios de 1992 y 1998, actualización de 2000

<sup>4</sup> Ernst, FR y Grizzle, AJ. "Drug-Related Morbidity and Mortality: Updating the Cost-of-Illness Model". *Journal of the American Pharmacists Association*: 2001; 41:192-199

<sup>5</sup> National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID), tal como se cita en [umm.edu/allergies/stats.htm](http://umm.edu/allergies/stats.htm)

<sup>6</sup> National Library of Medicine. Understanding Allergy and Asthma. National Institutes of Health

<sup>7</sup> [articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/04/04/Sure-Fire-Strategies-to-Help-Asthma-Naturally.aspx](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/04/04/Sure-Fire-Strategies-to-Help-Asthma-Naturally.aspx)

Mencionamos CIGNA y Great-West Healthcare para tener en cuenta a todas las personas cubiertas. Si usted pertenece a CIGNA, puede hacer caso omiso de las referencias a Great-West Healthcare.

CIGNA y el logotipo de "árbol de la vida" son marcas de servicio registradas de CIGNA Intellectual Property, Inc. utilizadas bajo licencia por CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son proporcionados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Entre dichas subsidiarias operativas se incluyen Connecticut General Life Insurance Company (CGLIC), CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp y las compañías subsidiarias de HMO o de servicios de CIGNA Health Corporation y CIGNA Dental Health, Inc. En California, CIGNA HealthCare of California y Great-West Healthcare of California, Inc. ofrece los planes de HMO. CGLIC está a cargo de administrar o asegurar todos los demás planes médicos en California. CGLIC ha adquirido los negocios de Great-West Healthcare de Great-West Life & Annuity Insurance Company (GWLA). GWLA sigue proporcionando ciertos productos (seguros de vida, accidentes e incapacidad y exceso de pérdida). GWLA no tiene licencia para operar en New York. En New York, la subsidiaria de GWLA First Great-West Life & Annuity Insurance Company de White Plains, N.Y. está a cargo de vender estos productos. Los derechos de todas las marcas pertenecen a sus respectivos propietarios.



GREAT-WEST  
HEALTHCARE