

¡DIGA ADIÓS A LOS ESTORNUDOS!

Los estornudos y el resuello propios de las alergias y del asma afectan a una de cada cuatro personas en EE.UU.,¹ y pueden perjudicar tanto su organismo como su bolsillo. Comience ya a tomar medidas para controlar su condición médica.

Fíjese en los factores desencadenantes

Muchos factores, como los ácaros del polvo, los perfumes y algunos medicamentos, pueden provocar una reacción alérgica o un ataque de asma. Sepa lo que provoca estas reacciones, para controlar sus alergias y el asma.

Tome sol y haga ejercicio

La luz solar, que estimula la producción de vitamina D, y el ejercicio de forma regular pueden ayudar a controlar el asma.² Hable con su médico al respecto.

Consulte a un alergólogo

Considere una consulta con un **alergólogo** o **inmunólogo**. Visite nuestro sitio web para encontrar uno de estos médicos en su zona.

Aprenda en internet

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

¹ CDC Fast Facts A-Z. Vital Health Statistics, 2003

² articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/04/04/Sure-Fire-Strategies-to-Help-Asthma-Naturally.aspx



SU SALUD ESTÁ EN SUS MANOS.®

¡DIGA ADIÓS A LOS ESTORNUDOS!

Los estornudos y el resuello propios de las alergias y del asma afectan a una de cada cuatro personas en EE.UU.,¹ y pueden perjudicar tanto su organismo como su bolsillo. Comience ya a tomar medidas para controlar su condición médica.

Fíjese en los factores desencadenantes

Muchos factores, como los ácaros del polvo, los perfumes y algunos medicamentos, pueden provocar una reacción alérgica o un ataque de asma. Sepa lo que provoca estas reacciones, para controlar sus alergias y el asma.

Tome sol y haga ejercicio

La luz solar, que estimula la producción de vitamina D, y el ejercicio de forma regular pueden ayudar a controlar el asma.² Hable con su médico al respecto.

Consulte a un alergólogo

Considere una consulta con un **alergólogo** o **inmunólogo**. Visite nuestro sitio web para encontrar uno de estos médicos en su zona.

Aprenda en internet

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

¹ CDC Fast Facts A-Z. Vital Health Statistics, 2003

² articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/04/04/Sure-Fire-Strategies-to-Help-Asthma-Naturally.aspx



SU SALUD ESTÁ EN SUS MANOS.®

¡DIGA ADIÓS A LOS ESTORNUDOS!

Los estornudos y el resuello propios de las alergias y del asma afectan a una de cada cuatro personas en EE.UU.,¹ y pueden perjudicar tanto su organismo como su bolsillo. Comience ya a tomar medidas para controlar su condición médica.

Fíjese en los factores desencadenantes

Muchos factores, como los ácaros del polvo, los perfumes y algunos medicamentos, pueden provocar una reacción alérgica o un ataque de asma. Sepa lo que provoca estas reacciones, para controlar sus alergias y el asma.

Tome sol y haga ejercicio

La luz solar, que estimula la producción de vitamina D, y el ejercicio de forma regular pueden ayudar a controlar el asma.² Hable con su médico al respecto.

Consulte a un alergólogo

Considere una consulta con un **alergólogo** o **inmunólogo**. Visite nuestro sitio web para encontrar uno de estos médicos en su zona.

Aprenda en internet

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

¹ CDC Fast Facts A-Z. Vital Health Statistics, 2003

² articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/04/04/Sure-Fire-Strategies-to-Help-Asthma-Naturally.aspx



SU SALUD ESTÁ EN SUS MANOS.®

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. © 2009 CIGNA.

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. © 2009 CIGNA.

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. © 2009 CIGNA.