



Forum II Building
7990 IH 10 West, Suite 300
San Antonio, TX 78230

SPOTLIGHT on HEALTH

Enfoque en la salud

Health and wellness or prevention information.
Información de salud y bienestar o prevención.

2020 / ISSUE 1 / EDICIÓN 1

If you use tobacco products and have COPD, the most important thing you can do is quit smoking. Talk to your PCP about how to quit smoking. If you have asthma, measuring your peak flow regularly can help you tell whether your asthma is getting worse.

Si consume productos de tabaco y tiene EPOC, lo más importante que puede hacer es dejar de fumar. Consulte con su PCP sobre cómo dejar de fumar. Si tiene asma, medir el flujo máximo con regularidad puede ayudarlo a saber si el asma está empeorando.



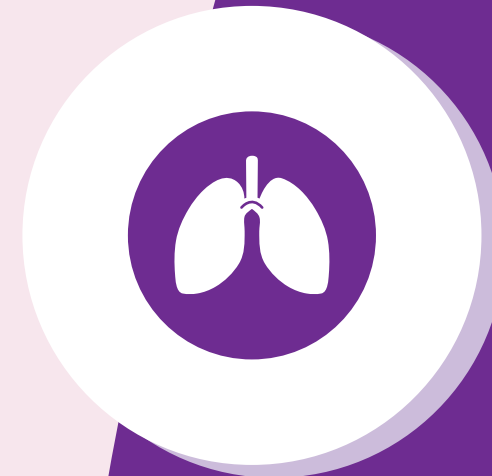
SPOTLIGHT on HEALTH

Enfoque en la salud

EPOC y asma

La EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) y el asma son dos enfermedades pulmonares con síntomas similares. También existen diferencias importantes entre ambas. Lea más en el interior de este folleto para averiguar si tiene alguno de los síntomas.

Fuente: NIH.gov



COPD and Asthma

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) and asthma are both lung conditions with similar symptoms. There are also key differences between them. Find out if you have any of the symptoms by reading more inside.

Source: NIH.gov

Allwell.SuperiorHealthPlan.com





Y0020_20_17459NEWSLTR_BIL_C_03092020
SHP_20205798

COPD AND ASTHMA

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) is a progressive disease that makes it hard to breathe, gets worse over time, and is more likely to happen with older adults. **Asthma** is also a long-term condition that makes it hard to breathe due to inflamed and swollen airways in your lungs. Both conditions cause:

- Chest tightness
- Wheezing, which is a whistling sound when you exhale
- Coughing
- Shortness of breath

Though both COPD and asthma affect the lungs, there are key differences between them:

COPD	Asthma
<p>Symptoms get worse over time, even with treatment. Severe symptoms may include weight loss, ankle swelling and lower muscle endurance.</p> 	<p>Symptoms vary over time, season and while doing certain activities. When symptoms worsen, it's called an asthma attack.</p>
<p>Causes include heavy exposure to lung irritants, such as cigarette smoke and air pollution. Long-term exposure damages your lungs and airways.</p> 	<p>Causes of asthma include inheritance, COPD or a result of an allergen in the environment. The cause varies from person to person.</p>
<p>Treated with improving your overall health by staying active and quitting smoking. Your PCP may give you medication to lessen symptoms.</p> 	<p>Treated with long-term, controlled, daily medication and inhalers. Inhalers provide short-term relief for an asthma attack.</p>
<p>Preventing COPD before it starts means avoiding lung irritants, such as cigarette smoke.</p> 	<p>There is no way to prevent asthma.</p>

If you have COPD or asthma, talk to your Primary Care Provider (PCP) or pharmacist - Be sure to get regular check-ups and take all medications as prescribed by your PCP. If you are on multiple medications, speak with your PCP to be sure your COPD or asthma medications will be effective. Your pharmacist should also be able to discuss doses of your medications, possible side effects and interactions with other medications you may be taking.

Source: NIH.gov and AAFP.org



If you have any questions or need help making an appointment with your PCP, please call **Member Services at 1-844-796-6811 (HMO), 1-877-935-8023 (HMO SNP) (TTY: 711)**. From October 1 to March 31, you can call us 7 days a week from 8 a.m. to 8 p.m. From April 1 to September 30, you can call us Monday through Friday from 8 a.m. to 8 p.m. A messaging system is used after hours, weekends, and on federal holidays.

EPOC Y ASMA

La EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) es una enfermedad progresiva que dificulta la respiración, empeora con el tiempo y es más probable que suceda en adultos mayores. **El asma** también es una enfermedad de largo plazo que dificulta la respiración debido a la inflamación de las vías respiratorias. Ambas enfermedades causan:

- Opresión en el pecho
- Sibilancias, que es un silbido que se produce al exhalar
- Tos
- Dificultad para respirar

Aunque tanto la EPOC y el asma afectan los pulmones, existen diferencias importantes entre ambas:

EPOC	Asma
<p>Los síntomas empeoran con el tiempo, incluso con tratamiento. Los síntomas graves incluyen pérdida de peso, hinchazón de los tobillos y disminución de la resistencia muscular.</p> 	<p>Los síntomas varían con el tiempo, la estación del año y al realizar ciertas actividades. Cuando los síntomas empeoran, se llama crisis asmática.</p>
<p>Las causas incluyen una fuerte exposición a irritantes pulmonares, como el humo del cigarrillo y la contaminación del aire. La exposición a largo plazo daña los pulmones y las vías respiratorias.</p> 	<p>Las causas del asma incluyen la transmisión hereditaria, la EPOC o la presencia de un alérgeno en el medio ambiente. La causa varía según la persona.</p>
<p>El tratamiento consiste en mejorar la salud en general, lo cual se logra permanecer activo y dejar de fumar. Su médico de atención primaria (PCP) le puede administrar medicinas para disminuir los síntomas.</p> 	<p>El tratamiento consiste en medicina diaria, controlada y a largo plazo, e inhaladores. Los inhaladores brindan un alivio a corto plazo para tratar una crisis asmática.</p>
<p>La prevención de la EPOC antes de que se inicie consiste en evitar irritantes pulmonares, como el humo del cigarrillo.</p> 	<p>No hay forma de prevenir el asma.</p>

Si tiene EPOC o asma, hable con su médico de atención primaria (PCP) o farmacéutico. Asegúrese de hacerse chequeos regulares y tome todas las medicinas según lo indicado por su PCP. Si toma varias medicinas, hable con su PCP para asegurarse de que las medicinas para la EPOC o el asma sean eficaces. Su farmacéutico también debe poder analizar las dosis de sus medicinas, los posibles efectos secundarios y las interacciones con otras medicinas que esté tomando.

Fuente: NIH.gov y AAFP.org



Si necesita ayuda para programar una cita con su PCP o si tiene alguna pregunta, llame a los **Servicios para afiliados al 1-844-796-6811 (HMO), 1-877-935-8023 (HMO SNP) (TTY: 711)**. Del 1 de octubre al 31 de marzo, puede llamarnos los 7 días de la semana, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. Del 1 de abril al 30 de septiembre, puede llamarnos de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. Se usa un sistema de mensajería para las llamadas fuera del horario laboral, los fines de semana y los días festivos federales.