



Healthy Living Digest



Better Health August Issue

Los hechos sobre la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

La EPOC incluye 2 problemas pulmonares:

- "bronquitis crónica" es un aumento de tos y mucosidad producciones causadas por la inflamación de las vías respiratorias. La bronquitis es crónica (o a largo plazo) si la tos de una persona produce un exceso de moco la mayoría de los días durante tres meses al año, durante dos años seguidos.
- "enfisema" se asocia con daño de los sacos y / o caída de la sonda de respiración más pequeña de aire en los pulmones

Permanece conectado a su salud

La EPOC se manifiesta como ataques ocasionales de dificultad extrema para respirar, que puede conducir a un paciente de ser hospitalizado, así como la pérdida de un promedio de tres años de esperanza de vida por ataque. Pero los ataques se pueden detectar hasta siete días de antelación y prevenir con un tratamiento precoz, sobre todo cuando los pacientes utilizan aplicaciones de teléfono, como SmartScope.

Mobile Apps: O2 to Go, Asthma MD, COPD tracker, COPD Diary Card, Doctot Si usted no tiene acceso a Internet, asegúrese de realizar un seguimiento de su progreso personal anotando los síntomas de la EPOC relacionados y el uso de mejores técnicas de respiración.

La importancia de la inmunización para la EPOC Enfermos.

Las personas con EPOC tienden a ser más susceptibles a los resfriados frecuentes y

es probable que luchar con brotes recurrentes de gripe o neumonía, que puede aumentar la dificultad para respirar y otros síntomas. Influenza plantea una amenaza especial para las personas con EPOC, tanto de la gravedad de la propia infección viral y contra el riesgo de neumonía y otras complicaciones.

Protégase mientras está de viaje

Sea que esté viajando a nivel internacional o en otro estado, es importante que usted esté al día en sus vacunas. A continuación se presentan algunos consejos para ayudarle a mantenerse lo más saludable posible durante el viaje:

- Haga una cita con su médico al menos 4-6 semanas antes de los viajes internacionales y dejar que él o ella sabe de sus planes de viaje
- Compruebe que se encuentra al día en vacunas
- Beba sólo bebidas selladas (no utilice hielo)
- Use repelente de insectos a diario desde los insectos portadores de enfermedades
- Lávese las manos con frecuencia

Rincón de la Comunidad

La Partnership for Prescription Assistance ofrece un único punto de acceso a más de 475 programas de asistencia para pacientes pública y privada. Para conocer qué programas usted puede ser elegible para la llamada 1-888-477-2669. Para obtener más información acerca de asistencia para medicamentos recetados, también puede llamar a la Línea de Ayuda de la Asociación Americana del Pulmón en 1-800-586-4872.



Healthy Living Digest



Better Health August Issue

4 Consejos para una alimentación más sana con EPOC

- 1). Limitar o evitar la cafeína por completo, ya que podría interferir con su medicamento. Las bebidas con cafeína como café, té, bebidas gaseosas, como refrescos de cola y bebidas energéticas como Red Bull.
- 2). Limite productos lácteos en su dieta. Algunas personas encuentran que los productos lácteos como la leche y el queso hacen flema espesa.
- 3). Beba mucha agua. Aumentar el consumo de agua puede ayudar a aflojar el exceso de flema.
- 4). Trate de comer cinco a seis comidas pequeñas al día, en lugar de tres grandes. Comer pequeñas comidas medias ayuda a evitar llenar su estómago demasiado y dar a sus pulmones suficiente espacio para expandirse, haciendo que la respiración sea más fácil.

Rápida Recetas Summer Time

Caribbean Red Snapper

- 2 cda. aceite de oliva
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de pimiento rojo picado
- ½ taza de vino blanco seco
- ¾ libras el pargo filete
- 1 tomate grande
- 2 cdas. aceitunas maduras sin hueso, picadas

Preparación: En una sartén grande, caliente aceite de oliva a fuego medio. Agregue la cebolla, el pimiento rojo, las zanahorias y el ajo. Saltee la mezcla durante 10 minutos. Añadir el vino y dejar

hervir. Empuje las verduras a un lado de la sartén.

Coloque los filetes en una sola capa en el centro de la sartén. Tape y cocine durante 5 minutos. Añadir el tomate y las aceitunas. Arriba con perejil y cocine por 3 minutos adicionales.

Frijol Negro Ensalada de maíz

- 1/3 taza de jugo de limón
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 guante de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- 1 aguacate cortado en cubitos
- 1 pimiento rojo picado
- 2 tomates picados

Preparación: Vierta el jugo de limón, aceite de oliva, el ajo, la sal y la pimienta de cayena en un frasco pequeño. Cubra con una tapa y agitar hasta que los ingredientes estén bien mezclados. En una ensaladera, mezcle los frijoles, maíz, aguacate, pimiento, tomate, cebolla verde y el cilantro. Agite aderezo de limón y verter sobre la ensalada. Mezcle la ensalada con las verduras de la capa y los frijoles con aderezo y sirva.

Información obtenida de:

http://www.cdc.gov/features/vaccines-travel/?s_cid=cdc_homepage_feature_001,
<http://www.copd.com/about-copd/>,
<http://www.lung.org>,
<http://mobihealthnews.com/24804/hospital-says-copd-app-could-cut-readmissions-by-40-percent/>