

Para la buena salud

Cuidado del asma

No deje que el asma lo detenga

Si usted, como muchas otras personas, tiene asma, querrá mantenerse activo para fortalecer los pulmones y mejorar su salud. Pero la actividad física puede desencadenar los síntomas del asma. Usted no debe dejar que el asma le impida hacer actividades. Los mejores atletas que padecen asma han aprendido a prevenir los síntomas antes de que comiencen. Usted también puede hacerlo.

Para la mayoría de las personas, los síntomas pueden empezar minutos después de que comienzan sus ejercicios o luego de finalizar.

Los síntomas incluyen:

- Falta de aliento
- Dolor u opresión en el pecho
- Tos
- Silbido al respirar

Usted puede tomar medidas preventivas para evitar que se presenten los síntomas del asma durante la actividad física. Comience por hablar con su médico acerca de cómo controlar el asma durante el ejercicio. Su médico puede sugerirle que tome un medicamento de "rescate" inhalable de venta bajo receta 15 minutos

antes de comenzar la actividad física. Esto le abrirá las vías respiratorias antes de comenzar. Por lo general, el efecto dura entre 4 y 6 horas. Además, use a diario un inhalador de corticosteroides u otro medicamento de control. Esto es importante para evitar la aparición de síntomas.

Estas sugerencias también pueden ser de ayuda:

- Haga actividad física con regularidad. Cuando su cuerpo esté habituado al ejercicio, tendrá menos probabilidades de padecer un ataque de asma.
- Evite la actividad física en ambientes fríos, o con aire seco, ya que puede empeorar los síntomas. En invierno, haga ejercicio puertas adentro. Si está al aire libre, cúbrase la boca y la nariz con una bufanda.
- Planee actividades físicas los días en que el asma esté bajo control.
- Haga un precalentamiento de al menos 10 minutos antes de comenzar la actividad. Esto relaja y abre las vías respiratorias. Vuelva a la calma lentamente luego de la actividad física.

Visite su sitio web personal de autoservicio para suscriptores

Su sitio seguro para suscriptores en Internet, Aetna Navigator™, está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

En Aetna, creemos que no hay nada más importante que su salud. Por eso, nos complace entregarle información que lo ayudará a controlar su salud.

Siga leyendo para aprender más.

Utilícelo para realizar transacciones comunes relacionadas con sus planes médicos, dentales, de medicamentos con receta o planes de cuentas flexibles de gastos (FSA) de Aetna. Puede enviar correo electrónico seguro al Servicio al Cliente de Aetna, y tener acceso a información de reclamaciones, cobertura e información general de salud, así como a herramientas de apoyo para la toma de decisiones. Regístrese e ingrese a Aetna Navigator en www.aetna.com.

También en Aetna Navigator: **¡Declaraciones de Explicación de beneficios (EOB) en línea!** Usted puede optar por ver su Explicación de beneficios (EOB) en su sitio web personal de autoservicio para suscriptores en vez de recibirla en papel. Vea sus declaraciones de EOB en línea y disfrute de los beneficios de llevar un registro electrónico seguro mientras ayuda al medio ambiente, reduce el exceso de correo y se libera de pilas de papeles. Simplemente visite su sitio web de suscriptor Aetna Navigator en www.aetna.com y cambie las opciones de correo en los Estados Unidos de su Perfil personal (Personal Profile U.S. Mail options) a "Turn Off Paper".

Fuente: "Consejos para recordar: asma inducida por ejercicio", Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología (American Academy of Allergy, Asthma and Immunology) www.aaaai.org.

Este mensaje sólo tiene propósitos informativos, no constituye consejo médico, y no pretende sustituir la atención médica apropiada que brinda un médico.

Aetna es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna. Entre las compañías Aetna que ofrecen, aseguran o administran cobertura de beneficios se incluyen: Aetna Health Inc., Aetna Health of California Inc., Aetna Health of the Carolinas Inc., Aetna Health of Illinois Inc., Aetna Health Insurance Company of New York, Corporate Health Insurance Company y/o Aetna Life Insurance Company.

Queremos que usted sepaSM

