



superior
healthplan™

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. A peak flow meter may be obtained at no cost to you through your Over-The-Counter (OTC) benefits by calling 1-866-768-8490. Hours are 7:00 a.m. – 7:00 p.m., Monday through Friday.

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. Puede obtener un espirómetro sin costo mediante sus beneficios de productos de venta libre por vía telefónica al 1-866-768-8490. El horario de atención es de 7:00 a.m. a 7:00 p.m., de lunes a viernes.



superior
healthplan™

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

mmp.SuperiorHealthPlan.com

H6870_20_COPDAsthma_ML_Approved_03172020
SHP_20205797

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 to help making an appointment with your PCP, please call **Member Services at 1-866-896-1844 (TTY: 711) 8 a.m. to 8 p.m., Monday through Friday.** After hours, on weekends and on holidays, you may be asked to leave a message. Your call will be returned the next business day.

Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) is a health plan that contracts with both Medicare and Texas Medicaid to provide benefits of both programs to enrollees.

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 1-866-896-1844 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.** Fuera del horario habitual, los fines de semana y los días festivos, es posible que tenga que dejar un mensaje. Responderemos a su llamada en el transcurso del siguiente día laborable.

Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medicaid de Texas para proporcionar beneficios de ambos programas a las personas inscritas.