

4000 McEwen Road  
Dallas, TX 75244

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
EUREKA, MO  
PERMIT NO. 40



teléfono gratuito **1-877-658-0307**  
**www.sunflowerhealthplan.com**

Las políticas de Envolve's prohíben estrictamente que los integrantes del personal anuncien, comercialicen o promuevan activamente productos o servicios específicos a nuestros miembros o sus médicos al hablar sobre los padecimientos médicos de nuestros miembros.

## Mantenga una lista de control de medicamentos

Independientemente de si sus medicamentos son de venta libre o recetados por su médico, es fácil perder la cuenta de los que debe tomar y cuándo. Una lista de control puede ayudarle a mantener esa información a mano. Coloque una copia en su refrigerador y otra en su bolsa o cartera, por si la llegara a necesitar (o que llegara a ser necesario que otra persona le ayude).

Su nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono del médico: \_\_\_\_\_ Teléfono de la farmacia: \_\_\_\_\_

Comprimido/ Vitamina/ Otro:	Fecha de inicio	¿Por qué tomo este medicamento?	¿Cuánto medicamen- to tomo?	¿Cuándo debo tomarlo?	¿Debo tomarlo con/sin comida?	<b>NO</b> lo tome con los medicamentos siguientes:	Fecha de finalización:
<b>Soy alérgico a:</b>							

Visite [www.cdc.org](http://www.cdc.org) o [www.caregiveraction.org](http://www.caregiveraction.org) para obtener más consejos.



## Respire fácilmente al hacer la limpieza

Después de un largo día, es fabuloso regresar a casa, quitarse los zapatos y relajarse respirando profundamente. Sin embargo, ¿el aire de su hogar es tan saludable como pudiera serlo si tiene asma?

Quizá usted ya sepa que es común que el polvo, moho y excremento de las cucarachas desencadenen el asma. ¡Pero muchos productos de limpieza también pueden irritar las vías respiratorias y causar un ataque de asma!

He aquí algunos consejos de limpieza que también mantendrán el aire fresco.

**La nariz lo sabe.** Busque limpiadores que no tengan un fuerte olor. Pruebe los que están elaborados con ingredientes naturales. El vinagre es uno de éstos. Y también es económico.

**Ventile el área.** Encienda el ventilador del baño o abra la ventana, si puede. Esto evitará que los olores permanezcan en un solo sitio.

**No siempre más es mejor.** Los retos de limpieza, como el moho, a menudo exigen un limpiador más fuerte, como

es el blanqueador. Sin embargo, no necesita usar mucho. Y nunca mezcle limpiadores, especialmente el blanqueador con el amoníaco. Éstos pueden generar un gas tóxico que lastima los pulmones.

**Incluya el lavado de ropa en su lista.** Lavar las sábanas, colchas y fundas en agua caliente una vez a la semana es la mejor forma de eliminar los ácaros del polvo que ocasionan las alergias. Sin embargo, si no cuenta con agua caliente para lavar la ropa, lávela en agua fría con detergente para ropa y blanqueador. (¡Tenga cuidado con el blanqueador! Siga las indicaciones que aparecen en el envase.)

**Los filtros son sus amigos.** Pruebe a usar una aspiradora que tenga un filtro HEPA. Esas aspiradoras evitan que los alérgenos pasen al aire. Al limpiar, aspire como último paso. De esta forma podrá recoger el polvo que quedó atrás al limpiar las superficies o al barrer.

**Cúbrase.** Si tiene asma, y es usted quien debe realizar la limpieza, use



un tapabocas o paño de tela sobre la boca y nariz al limpiar.

Las fuentes incluyen: [www.lung.org](http://www.lung.org), [www.epa.gov](http://www.epa.gov), [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)

### BREVES CONSEJOS

- Use limpiadores suaves sin olores fuertes.
- Si tiene asma, use un tapabocas al limpiar.

### ! Números de líneas directas nacionales y recursos

Asociación Americana del Corazón **1-800-242-8721** [www.heart.org](http://www.heart.org)  
Asociación Americana del Pulmón **1-800-586-4872** [www.lung.org/stop-smoking](http://www.lung.org/stop-smoking)  
Fundación de Asma y Alergia de EE.UU **1-800-727-8462** [www.aafa.org](http://www.aafa.org)  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades **1-800-232-4636**  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

### ¿Preguntas?

No hay problema. Llamar a un coche de la salud para ayudarle de control sus riesgos de enfermedades.

[www.sunflowerhealthplan.com](http://www.sunflowerhealthplan.com)

teléfono gratuito 1-877-658-0307 • 2017 Volumen 7 Número 1



Skynesher/Getty Images

## Fumar: Cruce la meta de dejar de fumar

Para muchas personas, dejar de fumar encabeza su lista de “tareas pendientes” al comienzo de cada año nuevo. Quizá Mark Twain lo haya dicho mejor: “Dejar de fumar es la cosa más fácil del mundo. Lo sé porque lo he hecho miles de veces”.

Todos conocemos los peligros de fumar. Hemos visto los anuncios con imágenes explícitas en la televisión. Si padece diabetes, el fumar puede hacer que sea más difícil controlarla. También puede conllevar a enfermedades del corazón y de los riñones, así como a otros problemas. En el caso de las mamás embarazadas que fuman, el cigarrillo puede ocasionar un nacimiento prematuro, aborto espontáneo, problemas de respiración y un mayor riesgo de que se presente el síndrome de muerte súbita en el bebé.

**De manera que, a continuación, le brindamos algunos consejos para ayudarle a cruzar la meta de dejar de fumar:**

- **Escoja la forma en que dejará de fumar.** Las opciones son dejar de fumar en seco, usar productos para dejar de fumar o reducir la cantidad de cigarrillos que fuma cada día o semana. Después de que se proponga a dejar de fumar, el primer paso es hablar con su médico, pues

este profesional podrá ayudarle con la *forma* de dejar de fumar que sea mejor para usted.

- **Establezca una fecha para dejar de fumar.** Puede ser una fecha cualquiera o una que tenga un significado especial para usted.
- **Cree un área libre de humo.** Deshágase de todos los cigarrillos y ceniceros de su vehículo, hogar y trabajo.
- **Empiece a hacer una actividad nueva.** Caminar es fabuloso, pues no sólo ayuda con los antojos, sino que también es una forma maravillosa de hacer ejercicio. La jardinería y lectura son otras actividades que le ayudan a enfocarse en otra cosa que no es fumar.

Ya tiene un plan, de manera que intente seguirlo. Si siente que necesita un poco de ayuda, hable con una amistad o familiar que pueda brindarle apoyo. Recuerde que hasta una sola probada de cigarrillo puede deshacer todo lo que ha logrado hasta ahora.

La meta de dejar de fumar ya está a la vista. Buena suerte y ¡nos vemos ahí, en la meta!

Visite [www.mycllevelandclinic.org](http://www.mycllevelandclinic.org) or [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) para obtener más información.



¿Qué hay de nuevo doctor?

## Prepárese para hacer ejercicio

¡Ahora es el momento perfecto para empezar a ponerse en forma otra vez! Iniciar una rutina de ejercicio (después de hablar con su médico) puede ser un gran estímulo para su salud. El mantenerse activo le da más energía, le ayuda a bajar de peso y reduce el estrés. También le reduce el peligro de que se enferme.

**Tenga en mente estos consejos al iniciar su rutina de ejercicio:**

- **Empiece poco a poco** y aumente hasta llegar a 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana. Dedique el tiempo necesario a calentarse y estirarse para con ello ayudar a evitar las lesiones o el adolorimiento.
- **¡Divida sus sesiones de ejercicio, según lo necesite!** Si hacer tres sesiones de 10 minutos o dos sesiones de 15 minutos es más fácil para usted que hacer una sesión de ejercicio de 30 minutos, hágalo así.
- **Combine los ejercicios.** Pruebe a hacer distintos ejercicios para evitar aburrirse. Haga del ejercicio algo divertido y algo que espere con ansia. Bailar, levantar pesas, nadar y hacer yoga son opciones fantásticas.
- **Siempre preste atención a su cuerpo.** No se esfuerce demasiado. Si se esfuerza demasiado, demasiado pronto, puede lastimarse. Recuerde que está bien descansar para dar a su cuerpo una pausa y permitirle descansar.
- **Mantenga un registro de su avance.** Anote lo que hace y por cuánto tiempo. Con el tiempo, podrá ver cuánto ha avanzado y esto le ayudará a mantenerse en el buen camino.

Empezar a hacer ejercicio o retomar una rutina de ejercicio es algo fabuloso. Poner en práctica estos consejos puede hacer que vuelva a recuperar su buena condición en forma segura.

Visite [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) para obtener más información.

## ESQUINA DE LA DIVERSIÓN DE DARBY BOINGG®

**SI TIENES ALERGIAS O ASMA, ASEGÚRATE DE SABER CUÁLES SON TUS FACTORES DESENCADENANTES PARA QUE PUEDAS MANTENERTE LEJOS DE ELLOS.**

**¡HOLA, ES TU AMIGO DARBY BOINGG OTRA VEZ! ¡CUANDO SE TRATA DE HACER EJERCICIO, SIEMPRE PUEDES HACER ALGO, ADENTRO O AFUERA! SÓLO QUE, SI TIENES ALERGIAS, ASMA O UN RESFRÍADO, SÉ INTELIGENTE AL HACERLO.**

**CÚBRETE LA BOCA CON EL BRAZO AL TOSER O ESTORNUDAR. ASEGÚRATE DE DESCANSAR CUANDO NECESITES HACERLO, Y ¡TOMA BASTANTE AGUA SOLA!**

**¡NO TE OLVIDES DE SEGUIR TU PLAN DE ACCIÓN DEL ASMA! LLEVA CONTIGO TU INHALADOR Y ESPACIADOR Y USA TU MEDICAMENTO DE RESCATE DE 15 A 20 MINUTOS ANTES DE HACER EJERCICIO.**

**“SI TIENES ALERGIAS O ASMA GRAVES QUE PODRÍAN ENFERMARTÉ, PÍDE A TU MAMÁ O PAPÁ QUE EXPLIQUEN ESTO AL PERSONAL DE ENFERMERÍA DE LA ESCUELA Y LE DEN UN INHALADOR EXTRA TUYO EN CASO DE QUE LO LLEGARAS A NECESITAR.”**

SPIKE ARMSTRONG    CONSTANCE EATRITE    DARBY BOINGG    FUZZY G. POLLEN    DR. VON WHEEZLES

## ACTIVIDADES PARA DENTRO Y FUERA

**ESTAS SON ALGUNAS FORMAS DIVERTIDAS DE MANTERNOS ACTIVOS, ¡ADENTRO Y AFUERA! ESCRIBE CADA UNA EN DONDE CREES QUE DEBEN IR. DESPUÉS, ¡ESCRIBE ALGUNAS TÚ MISMO O MISMA!**

	ADENTRO	
	AFUERA	AFUERA
<p>ANDAR EN BICICLETA</p> <p>JUGAR A ATRAPAR EL BALÓN O LA PELOTA</p> <p>HACER LAGARTIJAS</p> <p>CORRER EN EL MISMO LUGAR</p> <p>HACER ABDOMINALES</p> <p>HACER ESTIRAMIENTOS</p> <p>JUGAR FÚTBOL AMERICANO DE TOQUE, SIN TACLEAR</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	ADENTRO	AFUERA
	ADENTRO	ADENTRO
	ADENTRO	ADENTRO
	ADENTRO	ADENTRO

WWW.DARBYSKIDSClub.COM