



# Pathway to COPD Care

## Flu season is here

If you haven't already, now is the time to schedule your flu shot appointment. Flu season has started and usually lasts through March. Because of your health condition, you are given priority to book early. Make an appointment now to help you make sure that you receive the shot. Call your primary care provider's (PCP) office to schedule. This is a covered benefit of your health coverage and includes protection against the seasonal flu.



## Healthy eating all year

For people with Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD), it is important to eat well for good health. Food is fuel for the body. It becomes energy to help you do daily activities. Besides giving you energy, choosing the right foods can boost your immune system. This is important for someone with COPD. You use more energy just to breathe. In addition, people with COPD have a higher risk of lung infections. A strong immune system helps lower that risk.

Healthy food choices also help with weight management. If you are overweight, choosing the right foods and portions can help you lose weight. If you are underweight, choosing the right foods and portions can help you reach an average weight. Maintaining a healthy weight can improve breathing and other symptoms.

Eat foods that are high in protein and low in fat. The food pyramid is a good starting

point. Eat whole grains, vegetables, fruits and lean protein like meat and beans. Also, try to include dairy and some oils. Skip foods that are prepared or processed. These foods are usually not very healthy. You should also try to avoid foods that cause gas and are salty.

To help you shop for healthy foods, stick to the outside aisles at the grocery store. Those aisles usually contain fresh foods. Fruits, vegetables and protein are all found there. Pick foods that are easy to prepare. You may also want to rest after eating.

In addition to food, do not forget the importance of fluids. Drinking plenty of fluids, like water, helps keep your mucus thin and easier to cough up.

Choose to eat better. Try different foods or prepare healthy foods in a new way. Eat for the fun, and health, of it.

Sources: [health.com](http://health.com), [yourlunghealth.org](http://yourlunghealth.org), [mypyramid.gov](http://mypyramid.gov)



## Winter affects COPD

Winter can be a challenging season for people with COPD. Not only can the air have an impact on symptoms, but also winter is a time for more colds and flu.

The weather is one factor. The cold air and wind can increase symptoms of COPD. You may experience an increase in shortness of breath, coughing and mucus during the winter months. To help with your symptoms, stay inside on really cold days. Also, wear a scarf around your nose and mouth when going outside.

The air inside can be a trigger too. Make sure all appliances that burn fuel like gas, wood or kerosene are vented outside. These fuels create nitrogen dioxide, which is an odorless gas that can trigger an attack. The smoke from wood-burning fireplaces can also be a trigger. When cooking on a gas stove, use an exhaust fan and open a window for fumes to escape.

Try to keep yourself healthy and avoid colds and flu.

- Get a flu shot.
- Wash your hands often. Carry hand sanitizer with you.
- Keep your hands away from your nose and mouth.
- Exercise and eat healthy to keep your immune system up.
- Stay away from people who are sick.
- Drink lots of water and fluids.
- Get at least eight hours of sleep a night.

Sources: [everydayhealth.com](http://everydayhealth.com), [health.com](http://health.com)

This is general health information and should not replace care you get from your provider. This information is not meant to replace advice you get from your provider. The plan does not provide health care services; you must receive health care services from your provider. Always ask your provider for information about your own health care needs.

## Stop the holiday rush

The holiday season is usually very busy. There seem to be more activities and events than during other times of the year. As someone with COPD, it is important for you to pace yourself. You should make sure you have time to rest and avoid stress as much as possible.

### Helpful hints to slow down

- Try not to schedule too many activities during the week. Schedule a few minutes each day for yourself.
- Make a list of what is important and prioritize. It is okay for you to say “no” and skip activities.
- Stay organized. Make a list of what you need and where to get it. Plan errands together so that you are only making a couple of stops. Don’t wait until the last minute to shop.
- Make sure you get enough sleep. Try for at least eight hours a night.
- Spend time with those you care about. Remember, you can also plan time after the holidays to get together with friends.

Do not overextend yourself. If you notice an increase in symptoms, talk to your PCP right away. That could be a sign that you need to slow down.

## Tips for holiday eating

There are many celebrations this time of year. We usually have more parties and events to attend. With these social activities, we are faced with more tempting foods than normal. Follow these tips to help you eat right during this holiday season.

### Do

- Get a small plate. Then you can see how much you are taking.
- Make just one trip to the food table.
- Eat fresh foods like vegetables and fruit.
- Eat slowly to appreciate the food. Take a break so that you can feel when you are full.
- Let yourself have one small treat and enjoy it.

### Don't

- Go to a party hungry. You will be less tempted to eat unhealthy foods if you eat before you go.
- Stand by the food table. It is easier to get seconds when you are standing near the food.
- Drink alcohol or sugary beverages. These drinks have a lot of empty calories.

Source: Iowa State University



# Pathway to COPD Care

## Llegó la época de la gripe

Si todavía no lo hizo, es momento de programar una cita para vacunarse contra la gripe. La época de la gripe ya empezó y, en general, se extiende hasta marzo. Debido a su condición médica, usted tiene prioridad para reservar un turno. Pida una cita ahora; así se asegurará de recibir la vacuna. Llame al consultorio de su médico de cuidado primario (PCP) para programarla. Este es un beneficio incluido en su cobertura de salud y abarca protección contra la gripe estacional.



## Coma bien todo el año

Es importante que las personas que sufren COPD se alimenten bien para conservar la salud. Los alimentos son el combustible del cuerpo. Estos se convierten en energía para ayudarlo a realizar las actividades cotidianas. Además de brindar energía, elegir los alimentos adecuados puede mejorar el sistema inmunológico. Esto es importante para alguien que padece COPD, porque usa más energía para algo tan simple como respirar. Por otra parte, las personas con COPD corren un mayor riesgo de sufrir infecciones pulmonares. Por eso, un sistema inmunológico fuerte ayuda a reducir ese riesgo.

Una alimentación saludable también ayuda a controlar el peso. Si usted tiene sobrepeso, elegir los alimentos y las porciones adecuados puede ayudarlo a adelgazar. O, si su peso es inferior al normal, puede ayudarlo a alcanzar un peso promedio. Mantener un peso saludable

puede contribuir a mejorar la respiración y otros síntomas.

Consuma alimentos con alto contenido de proteínas y bajo contenido de grasas.

La pirámide nutricional es un buen punto de partida. Coma granos integrales, vegetales, frutas, alimentos con proteína magra, como la carne, y legumbres. También, lácteos y algunos aceites. Evite los alimentos que se venden preparados o procesados. En general, no son muy saludables. También debe evitar los alimentos que causen gases y sean salados.

Para encontrar los alimentos sanos, busque en los pasillos exteriores de la tienda de comestibles. Por lo general, en ellos se encuentran los alimentos frescos. Encontrará frutas, vegetales y proteínas. Elija alimentos que sean fáciles de preparar. También es recomendable descansar después de comer.

Además de los alimentos, no olvide que los líquidos son importantes. Beber mucho líquido, como agua, lo ayuda a mantener la mucosidad fluida. De esta manera, le resultará más fácil expectorar.

Opte por comer mejor. Pruebe alimentos nuevos o prepare las comidas de una forma distinta. Cuando coma, diviértase y piense en su salud.

Fuentes: [health.com](http://health.com), [yourlunghealth.org](http://yourlunghealth.org), [mypyramid.gov](http://mypyramid.gov)



## El invierno empeora la enfermedad pulmonar obstructiva crónica

El invierno puede ser una estación difícil para las personas que padecen COPD. Además de que el aire puede empeorar los síntomas, en el invierno hay más resfríos y gripe.

El clima es un factor. El aire frío y el viento pueden aumentar los síntomas de la COPD. Quizá tenga más dificultad para respirar, más tos y mucosidad durante los meses de invierno. Para aliviar los síntomas, quédese adentro en los días de mucho frío. También lleve una bufanda que le tape la boca y la nariz cuando salga.

El aire del interior de la casa también puede desencadenar síntomas. Asegúrese de que todos los artefactos que queman combustible, como el gas, la madera o el queroseno, tengan ventilación al exterior. Éstos generan dióxido de nitrógeno, un gas inodoro que puede desencadenar un ataque. El humo de los hogares a leña

también puede desencadenar síntomas. Encienda el extractor cuando cocine en una estufa de gas y abra una ventana para que se liberen los gases.

Trate de mantenerse sano y evite los resfríos y la gripe:

- Vacúnese contra la gripe.
- Lávese las manos con frecuencia. Lleve siempre desinfectante para manos.
- Mantenga las manos alejadas de la nariz y de la boca.
- Haga ejercicio y coma de manera saludable para fortalecer el sistema inmunológico.
- No esté con personas enfermas.
- Beba mucha agua y otros líquidos.
- Duerma, por lo menos, ocho horas todas las noches.

Fuentes: [everydayhealth.com](http://everydayhealth.com), [health.com](http://health.com)

## Consejos alimenticios para las fiestas

En este momento del año hay muchas celebraciones. En general tenemos que ir a más fiestas y eventos. Durante estas actividades sociales, habrá más alimentos tentadores. Si sigue estos consejos, comerá de manera saludable durante la temporada de las fiestas.

### Qué hacer

- Use un plato pequeño. Así puede controlar cuánto come.
- Vaya a la mesa donde está la comida sólo una vez.
- Consuma alimentos frescos, como vegetales y frutas.

- Coma lentamente para degustar la comida. Descanse para poder sentir si está lleno.
- Dése un gusto y disfrútelo.

### Qué no hacer

- No vaya a una fiesta con hambre. Si come antes de ir, se verá menos tentado de comer alimentos poco saludables.
- No se pare cerca de la mesa donde está la comida. Si lo hace, le será más fácil servirse una segunda vez.
- No beba alcohol ni bebidas con azúcar. Tienen muchas calorías vacías.

Fuente: [Iowa State University](http://Iowa State University)

## Evite la locura de las fiestas

Durante la época de las fiestas, la mayoría de la gente está muy ocupada. Parece haber muchas más actividades y eventos que en otras épocas del año. Por sufrir COPD, usted debe tomárselo con calma. Debe asegurarse de descansar lo suficiente y evitar el estrés, en la medida de lo posible.

### Consejos útiles para estar tranquilo

- Trate de no programar demasiadas actividades durante la semana. Reserve unos minutos al día para usted.
- Haga una lista de sus prioridades. Usted puede decir “no” y evitar actividades.
- Organícese. Haga una lista de lo que necesita y dónde conseguirlo. Elija sólo un par de lugares para hacer todas las compras. No espere hasta último momento para ir de compras.
- Asegúrese de dormir lo suficiente, por lo menos, ocho horas todas las noches.
- Pase tiempo con sus seres queridos. Recuerde que también puede reunirse con sus amigos después de las fiestas.

No se exija demasiado. Si los síntomas aumentan, hable con su médico de cuidado primario de inmediato. Esto puede ser una señal de que necesita estar más tranquilo.

Esta es información general de salud y no debe reemplazar la atención que usted recibe de su proveedor. Esta información no está destinada a reemplazar el consejo que usted obtiene de su proveedor. El plan no brinda servicios de atención de salud; su proveedor debe hacerlo. Siempre solicite a este información sobre sus necesidades de atención médica.

