



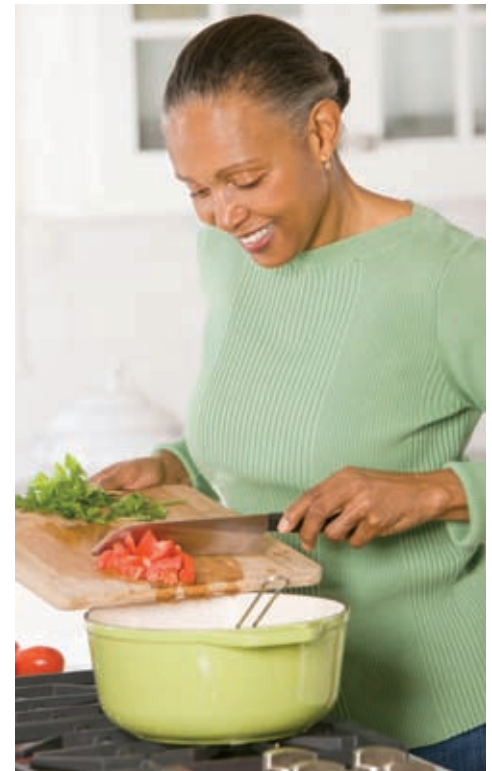
Pathway to COPD Care

The best diet for Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) patients

Managing your health is important for patients with COPD. Keeping your weight at the right level will help control your symptoms, especially breathing. You should not be overweight or underweight. To maintain your weight, it is key to eat well.

Eating healthy can be simple if you follow a few guidelines.

- **Watch your calories.** Every body burns calories during the day. Once you know your “right” weight, figure out how many calories you need. Then track the amount of calories you eat each day. Too many calories can make you gain weight. Too few calories can make you feel hungry. Choose foods that are low in calories but that help you feel full.
- **Stay away from fad diets.** Many fad diets are bad for patients with COPD. If you need to lose weight, talk to your PCP about how to do that safely. You can start by eating healthy and balanced meals.
- **Eat protein.** Protein is an important part of a balanced meal. Make sure you are getting enough protein every day. Talk to your PCP if you have questions. Examples of foods that are high in protein are lean meats (beef, chicken and pork), fish, eggs, tofu and nuts.
- **Eat balanced meals.** Make sure that you are eating protein along with fruits, vegetables, dairy products and whole grains. Think about the food pyramid. You can visit www.mypyramid.gov to learn more about it.
- **Eat more frequently.** Instead of eating three big meals a day, try to eat five or six small meals. Eating smaller meals helps with digestion and can help with shortness of breath.



- **Avoid salt.** Eating salt can lead to fluid retention. This can make it harder to breathe. To eat less salt, do not add it to foods without tasting them first. Do not have it on your table so it is easy to grab. Use spices to add flavor to foods when cooking.

In addition to your diet, be sure to follow your medical treatment. Use supplemental oxygen if it has been prescribed and you need it. Also keep your rescue inhaler nearby and take all your medications.

Source: everydayhealth.com

Six natural ways to prevent colds

Most people will catch anywhere from two to four colds this winter. That is a lot of time to not feel good.

Here are some easy ways that you can try to prevent catching a cold.

- **Sleep.** Regular rest helps boost your immune system. A good working immune system helps you fight colds. Try for at least seven hours of sleep a night.
- **Exercise.** Regular exercise also helps boost your immune system, which helps you fight colds. Try for 30 to 90 minutes every day. Try something low intensity like walking. If you get a cold, continue to exercise. It can help you recover from a cold faster.
- **Hot and cold shower.** Switching from hot to cold water temperature kicks your immune system into gear. Try this at the end of your shower. Have the water as hot as you can stand it for 30 seconds. Then turn it to as cold as you can stand it for 10 seconds. Do this three times. Check temperatures carefully before getting under the water.
- **Zinc.** This mineral boosts your immune system. Some dairy products contain a lot of zinc. Eight ounces of yogurt and a half cup of ricotta cheese have at least 10 percent of the daily recommended amount of zinc per serving. You can also look for other foods high in zinc like baked beans and pumpkin seeds. If you have a cold, start taking zinc right away. It can help your cold be over quicker.
- **Vitamin D.** This helps control your immune system. It also helps increase how much calcium your body absorbs and reduces inflammation. Vitamin D is found in milk, fatty fish (like salmon) and comes naturally from the sun.
- **Nasal rinse.** Clearing out your nasal passages with a saltwater solution helps flush away bacteria and viruses. Try to do this daily.



Other precautions you can take to stay healthy:

- Get a flu shot.
- Wash your hands. Keep your hands away from your nose and face.
- Avoid people who are sick.
- Reduce stress.
- Drink lots of fluids.
- Eat healthy.

The link to smoking

Smoking is the leading cause of COPD. If you are still smoking, quit. Smoking changes cells and causes swelling in the airways and the lungs. This makes it harder for the lungs to work well. It also causes shortness of breath. Someone with COPD who continues to smoke may have a harder time breathing than someone with COPD who does not smoke. Smokers also put themselves at risk for other major health problems.

If you have not quit smoking, now is the time. According to the Mayo Clinic, quitting smoking will help lungs function better within one year. Quitting smoking has other benefits, too. It reduces the chance for health issues such as heart attacks, strokes and lung cancer.

With more than 1.3 million people each year trying to quit, you can be sure there are many community programs to help. Talk to your primary care provider (PCP) about quitting. Your PCP will work with you to find resources.

Quitting will not only help your COPD, but also improve your health and could add years to your life.

Sources: The Mayo Clinic and The American Heart Association

There is still time to get a flu shot

If you haven't already, there is still time to get a flu shot. Flu season usually lasts through March. Call your PCP's office to schedule an appointment. This is a covered benefit of your health coverage and includes protection against the seasonal flu and H1N1.

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.

Pathway to COPD Care

La mejor dieta para pacientes con COPD

Es importante que los pacientes con COPD sepan manejar su salud. Mantener el peso adecuado lo ayudará a controlar los síntomas, especialmente la respiración. No debe tener sobrepeso ni bajo peso; sino el peso que le corresponde. Por eso, comer bien es fundamental.

Una alimentación sana puede ser muy fácil de lograr. Sólo debe seguir algunos consejos:

- **Controle las calorías.** Todos quemamos calorías durante el día. Averigüe cuál sería su peso ideal y cuántas calorías necesita consumir. Lleve un registro de la cantidad de calorías que consume por día. Si consume muchas calorías, es posible que engorde. Por el contrario, si consume pocas, puede tener hambre. Elija alimentos con bajo contenido calórico, pero que le den sensación de saciedad.
- **Evite las dietas de moda.** Muchas dietas de moda son perjudiciales para los pacientes con COPD. Si necesita bajar de peso, hable con su PCP para saber cómo hacerlo de manera segura. Puede comenzar con una dieta sana y equilibrada.
- **Consuma proteínas.** Las proteínas son una parte importante de una dieta equilibrada. Asegúrese de consumir la cantidad necesaria de proteínas todos los días. Hable con el PCP si tiene preguntas. Algunos ejemplos de alimentos ricos en proteínas son las carnes magras (res, pollo y cerdo), pescado, huevos, tofu y frutos secos.
- **Mantenga una dieta equilibrada.** Asegúrese de consumir no solo proteínas sino también frutas, vegetales, lácteos y granos integrales. Tenga en cuenta la pirámide nutricional. (Puede obtener más información en www.mypyramid.gov).
- **Coma con mayor frecuencia.** En lugar de comer platos abundantes tres veces por día, trate de comer menos cantidad



cinco o seis veces al día. Las comidas menos abundantes facilitan la digestión y lo ayudan a mejorar la respiración.

- **Evite la sal.** Los alimentos con sal aumentan la retención de líquidos, lo cual puede dificultar la respiración. Pruebe la comida antes de agregarle sal. Esto lo ayudará a consumir menos sal. No lleve la sal a la mesa. Si no la tiene a su alcance, puede ser más fácil comer sin sal. Al preparar las comidas, sazónelas con especias.

Además de mantener una dieta, asegúrese de seguir su tratamiento médico. Si se lo indicaron y lo necesita, utilice oxígeno suplementario. No olvide tener siempre a mano su inhalador de rescate y tome todas la medicaciones.

Fuente: everydayhealth.com

Seis maneras naturales para prevenir la gripe

Este invierno, la mayoría de las personas se contagiarán la gripe entre dos y cuatro veces. ¡Es muchísimo tiempo sin sentirse bien! A continuación encontrará maneras sencillas que pueden ayudarlo a evitar contagiarse la gripe:

- **Duerma bien.** Descansar regularmente lo ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. Un buen sistema inmunológico lo ayuda a combatir la gripe. Intente dormir por lo menos siete horas a la noche.
- **Haga actividad física.** Hacer ejercicio con regularidad lo ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, lo cual, a su vez, lo ayuda a combatir la gripe. Haga actividad física entre 30 y 90 minutos por día. Pruebe realizar una actividad de baja intensidad, como caminar. Si se contagia la gripe, no deje de hacer ejercicio. Se recuperará más rápido si continúa haciendo actividad física.
- **Dúchese con agua caliente y fría.** Cambiar la temperatura del agua de caliente a fría al ducharse estimula el sistema inmunológico. Hágalo cuando está por salir de la ducha. Primero dúchese con el agua lo más caliente posible durante 30 segundos y luego haga lo mismo con el agua bien fría durante 10 segundos. Repítalo tres veces. Controle la temperatura antes de ponerse debajo del agua.
- **Consuma zinc.** Este mineral fortalece el sistema inmunológico. Algunos lácteos contienen mucho zinc. Ocho onzas de yogur y la mitad taza de ricota contienen por lo menos el 10% de la cantidad diaria recomendada de zinc por porción. Hay, además, otros alimentos con alto contenido de zinc, como frijoles horneados y semillas de calabaza. Si tiene gripe, comience a tomar zinc ya mismo. ¡Lo ayudará a recuperarse más rápido!
- **Consuma vitamina D.** Lo ayuda a controlar el sistema inmunológico, a aumentar el calcio que absorbe el organismo y a reducir la inflamación. La vitamina D se encuentra en la leche, el pescado graso (como el salmón) y en la luz del sol.



- **Descongestione la nariz.** Utilice solución salina para despejar las vías nasales. De esta manera, limpia las bacterias y virus que pueda tener. Hágalo todos los días.

Fuente: CNN

Otras precauciones para mantenerse saludable.

- Vacúnese contra la gripe.
- Lávese las manos. Mantenga las manos alejadas de la nariz y del rostro.
- No esté con personas enfermas.
- Reduzca el estrés.
- Beba mucho líquido.
- Coma sano.

La relación con el hábito de fumar

Fumar es la principal causa de COPD. Si aún fuma, deje de hacerlo. Este hábito modifica las células y provoca inflamación en las vías respiratorias y en los pulmones. Por consiguiente, dificulta el correcto funcionamiento de los pulmones y la respiración. Es posible que a una persona que padece COPD y fuma le cueste más respirar que a una que sufre esta enfermedad, pero no fuma. Además, las personas que fuman corren el riesgo de tener otros problemas de salud más serios.

Si todavía no dejó de fumar, este es el momento. Según la Mayo Clinic, dejar de fumar ayuda a mejorar el funcionamiento pulmonar en el término de un año. Además, tiene otros beneficios: reduce las posibilidades de sufrir problemas de salud, como ataques cardíacos y cerebrales y cáncer de pulmón.

Todos los años, más de 1.3 millones de personas intentan dejar de fumar; por lo cual, no hay duda de que existen muchos programas comunitarios que las ayudan a hacerlo. Hable con su proveedor de cuidado primario (PCP) sobre cómo dejar de fumar. Este trabajará con usted y lo ayudará a encontrar los recursos adecuados.

Dejar de fumar no sólo lo ayudará con su COPD, sino que también mejorará su salud y le dará la posibilidad de vivir más años.

Fuente: The Mayo Clinic y The American Heart Association

Aún está a tiempo de vacunarse contra la gripe

Si todavía no se vacunó, aún puede hacerlo. La época de la gripe generalmente dura hasta marzo. Llame al consultorio de su PCP y solicite una cita. Este es un beneficio incluido en su cobertura de salud y abarca protección contra la gripe estacional y la H1N1.

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.

