



WHAT IS COPD?

If you have COPD, you have trouble breathing. COPD stands for chronic obstructive pulmonary disease. It includes chronic bronchitis and emphysema. It gets worse over time.

The holidays

For many people, the holiday season means both excitement and stress. There are parties to go to, shopping to do and family to see. There is a lot to do and not enough time to do it.

Soon the focus will change to the New Year. Now is a good time to start thinking about what you can do to have better health in 2009. Are you already thinking about New Year's resolutions? How about making one to take better care of yourself?

You might be looking forward to ending the holiday season or you might be preparing for next year. Either way, here are some strategies you can use. You can help slow down the progression of COPD by improving your health.

Take care of yourself

Be active. Try to do something active every day. Regular exercise improves the body's ability to use oxygen and may help you breathe easier. An activity like walking is easy on your joints, does not cost anything and can be done by anyone. Walking can also help reduce stress and improve blood pressure.



Watch what you eat. You need extra energy to help you breathe. Food gives you that energy. It is important, however, to watch what you eat. Following the food pyramid will help you maintain a normal weight. When you are overweight, it takes extra effort to breathe. When you are underweight, you may not have the strength to support that extra energy needed.

Drink plenty of fluids. Drinking fluids will help your mucus stay thin and easier to cough up.

Take your medication. Take your medication as directed and do not skip any doses.

Relax. Manage your stress by taking time to relax.

Continued on next page



Take care of your home

Holiday decoration dust. Have you already taken out and unpacked your holiday decorations? Then you probably found dust. If you are getting ready to take them out, be prepared. Storage rooms and garages attract dust. When you start moving things around, dust gets in the air and can lead to difficulty breathing. If possible, avoid the dust by having someone else help.

Dust in the bedroom. Although you might feel cozy in your bed, you are probably sharing it with dust mites. They are invisible and can be found in pillows, bedding, rugs and carpet. Dust mites can trigger asthma symptoms. You can decrease them when you follow these tips.

- Use dust-proof covers over pillows and mattresses.
- Replace pillows every five years with new ones.
- Wash pillow cases, sheets, blankets and mattress pads every week in hot water (more than 130° F).
- Make your bed. It looks nice and will lower the chance that household dust will get on your sheets. At night, take the bedspread off and set it away from the bed.
- Vacuum rugs regularly.



Other things to avoid

This season means more parties. Be sure to watch for triggers like perfumes and cigarette smoke and avoid them if you can.

Reduce chances of colds and flu

With the winter comes a change in weather, and also cold and flu season. It is really important to take care of your health during this time. Being sick can increase symptoms like wheezing and chest tightness. You can reduce your chances of getting sick by following these tips.

Wash your hands, often. Hand washing is the number one way to kill germs. Many people get sick when they touch something that has germs and then touch their face. Avoid touching your eyes, nose and mouth, where germs can enter your body. You can stop germs from spreading by washing your hands.

Get a flu shot. The Center for Disease Control suggests flu shots for children ages six months to 18 years old, pregnant women, adults 50 years old and older, people with some chronic illnesses and people who work in health care.

See your doctor. If you think you are getting a cold or the flu, call your doctor. He or she will tell you if you need to come in and what to do to feel better.

Take care of yourself. Make sure your prescriptions are filled and take your medication. Plan some time to relax and get lots of rest. Also, drink plenty of fluids. When you feel good, your body can fight colds and flu better.

It is really important to take care of your health during this busy time of year. Be sure to take your medication. Quit smoking. Watch your stress level and get plenty of sleep. Pay attention to how you feel and follow your treatment plan. This will help you avoid problems and stay healthy. Then you can enjoy the holiday season and prepare for the new year.

Sources

Schaller Anderson's Pathway to COPD Care™
HealthPlus of Michigan Asthma Newsletter
American Lung Association
Allergy and Asthma Disease Management Center



SCHALLER ANDERSON
 An Aetna Company

Information in *Schaller Anderson's Pathway to COPD Care™* comes from a wide range of medical experts. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider.



¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA "COPD"?

Si usted tiene COPD, tiene dificultad para respirar. COPD son las siglas de enfermedad pulmonar obstructiva crónica, la cual incluye bronquitis crónica y enfisema, y empeora con el tiempo.

Las fiestas de fin de año

Para muchas personas, las fiestas de fin de año significan tanto alegría como estrés. Hay fiestas a dónde ir, compras qué hacer y familia qué ver. Hay mucho qué hacer y no hay suficiente tiempo para hacerlo.

Pronto la atención cambiará al Año Nuevo, por ello, ahora es un buen momento para empezar a pensar sobre lo que usted puede hacer para tener una mejor salud en 2009. ¿Ya está pensando acerca de sus propósitos para el Año Nuevo? ¿Qué tal decidir cuidarse mejor a sí mismo/a y su asma?

Usted puede estar esperando terminar las fiestas de fin de año o puede estar preparándose para el próximo año. De cualquier manera, éstas son algunas ideas que usted puede usar para ayudar a controlar el avance de la COPD al mejorar su salud.

Cuídate

Manténgase activo/a. Trate de hacer algo de actividad todos los días. El ejercicio regular mejora la capacidad del cuerpo de usar el oxígeno, y puede ayudarle a respirar más fácilmente. Una actividad como caminar es benéfica para sus articulaciones, no cuesta nada, y la puede hacer cualquier persona. Caminar también le ayuda a reducir el estrés y mejorar la presión sanguínea.



Cuide lo que coma. Usted necesita energía extra para ayudarle a respirar. La comida le provee esa energía. Sin embargo, es importante cuidar lo que come. Seguir la pirámide de alimentos le ayudará a mantener un peso normal. Si se está sobrepasado de peso cuesta más trabajo respirar, y si tiene peso de menos, podría no tener la fortaleza para mantener la energía adicional necesaria.

Beba muchos líquidos. Beber líquidos le ayudará a que la mucosidad se conserve delgada y sea más fácil expulsarla al toser.

Tómese sus medicamentos. Tome sus medicamentos como se lo hayan indicado y no se brinque cualquier dosis.

Relájese. Controle su estrés tomándose tiempo para relajarse.

Vea la siguiente página

Cuide su hogar

Polvo de los adornos de fin de año
¿Ya sacó y desempacó sus adornos de fin de año? Entonces probablemente encontró polvo. Si está planeando sacarlos, prepárese. Las bodegas y los garajes atraen el polvo. Cuando usted empieza a mover las cosas, el polvo se libera al aire y puede dificultar su respiración. Si es posible, evite el polvo haciendo que otra persona le ayude.

Polvo en la recámara. Aunque se pueda sentir muy a gusto en su cama, probablemente está compartiéndola con ácaros. Son invisibles y se pueden encontrar en almohadas, ropa de cama, tapetes y alfombras. Los ácaros pueden inducir los síntomas del asma. Usted puede reducirlos siguiendo estos consejos.

- Use fundas a prueba de polvo sobre almohadas y colchones.
- Reemplace las almohadas por unas nuevas cada cinco años.
- Lave las fundas de las almohadas, las sábanas, cobijas y cubiertas de colchón cada semana en agua caliente (más de 130° F).
- Tienda su cama. Se ve bien y disminuirá la probabilidad de que entre el polvo en sus sábanas. Por la noche, quite la colcha y póngala lejos de la cama.
- Aspire las alfombras regularmente.

Otras cosas a evitar

Esta temporada significa más fiestas. Asegúrese de cuidarse de inductores como perfumes y humo de cigarrillos. Evítelos si puede.

Reduzca las probabilidades de resfriados e influenza

Con el invierno viene un cambio en el clima, así como la temporada de la influenza. Es realmente importante cuidar de su salud durante este tiempo. Una enfermedad puede aumentar sus síntomas, como el silbido y la opresión en el pecho. Usted puede reducir sus probabilidades de enfermarse siguiendo estos consejos.



Lávese las manos frecuentemente.

Lavarse las manos es la principal forma de matar gérmenes. Muchas personas se enferman cuando tocan algo con gérmenes y después se tocan la cara. Evite tocarse ojos, nariz y boca, que es por donde los gérmenes pueden entrar a su cuerpo. Usted puede evitar que los gérmenes se esparzan lavándose las manos.

Obtenga una vacuna contra la influenza. El Centro para el Control de Enfermedades sugiere vacunas contra la influenza para niños de seis meses a 18 años de edad, mujeres embarazadas, adultos de 50 años y más, personas con alguna enfermedad crónica y personas que trabajan en el cuidado de la salud.

Vea a su doctor. Si usted cree que se está contagiando de un resfriado o tiene la influenza, llame al consultorio de su doctor. Ellos le dirán si usted necesita ir y qué hacer para sentirse mejor.

Cuídese. Asegúrese de que le surtan sus prescripciones/recetas y tómese sus medicamentos. Planee tiempo para relajarse y descanse lo suficiente. También beba muchos líquidos. Cuando se siente bien, aumenta la capacidad de su cuerpo para combatir los resfriados y la influenza.

Es realmente importante cuidar su salud durante esta ajetreada temporada del año. Asegúrese de tomar sus medicamentos. Deje de fumar. Vigile su nivel de estrés y duerma lo suficiente. Ponga atención a cómo se siente y siga su plan de tratamiento. Esto le ayudará a evitar problemas y mantenerse saludable. Entonces, podrá disfrutar las fiestas de fin de año y prepararse para el nuevo año.

Fuentes

Sendero al Cuidado de COPD "Schaller Anderson's Pathway to COPD Care™"
Boletín Informativo de HealthPlus of Michigan
Asociación Pulmonar Americana
Centro de Control de Alergias y Asma



SCHALLER ANDERSON
An Aetna Company

La información en *Schaller Anderson's Pathway to COPD Care™* viene de una gran variedad de expertos médicos. Si usted tiene alguna preocupación o pregunta acerca del contenido, específicamente de algo que le puede afectar su salud, por favor contacte a su médico.