

## Programa para la EPOC de MVP

Este programa, diseñado para afiliados que viven con EPOC, proporciona ayuda adicional para controlar mejor la salud. Al trabajar con su Promotora de Salud de MVP —y seguir las recomendaciones de su médico—, tendrá las herramientas, la información y los recursos para comprender mejor la EPOC y hacer los cambios de estilo de vida para mantener su salud bajo control y encaminada para mejorar.

### ¿Qué ofrece el programa?

Una Promotora de Salud le ayudará a realizar cambios de estilo de vida para que pueda respirar mejor y mejorar su calidad de vida.

A través de una consulta telefónica, su promotora le ayudará a desarrollar un plan individual que puede incluir lo siguiente:

- Tomar los medicamentos según lo indicado por su médico.
- Determinar cuándo tomar medicamentos “según necesidad”.
- Reconocer los desencadenantes y recibir tratamiento según sea necesario.
- Dejar de consumir tabaco o vapeo de nicotina.
- Reducir el estrés.
- Desarrollar un programa de ejercicios regular, según lo recomendado por su médico.
- Seguir una dieta equilibrada.
- Vacunarse contra la gripe/neumonía.
- Monitorear signos de depresión y recibir tratamiento según sea necesario.
- Materiales educativos sobre sus necesidades e inquietudes específicas.



# Su Plan de Acción para la EPOC

## Zona Verde

**Lo está haciendo bien.**

**Aquí es donde quiere estar.**

- No tiene dificultad para respirar.
- Puede realizar actividades diarias.
- Tiene una cantidad habitual de tos y flema/mucosidad.
- Duerme bien.
- Tiene buen apetito.

**Tome sus medicamentos todos los días para ayudar a controlar sus síntomas de la EPOC.**

## Zona Amarilla

**Llame a su médico.**

**Sus síntomas están cambiando.**

- Dificultad para respirar.
- Dificultad para completar las actividades diarias.
- Más tos/sibilancia.
- Mucosidad más espesa y descolorida.
- Usa el inhalador de alivio rápido o nebulizador con más frecuencia.
- Problemas para dormir.

## Zona Roja

Llame al 911. **Esto es una emergencia.**

- Mucha dificultad para respirar, incluso en reposo.
- No puede realizar ninguna actividad porque tiene dificultad para respirar.
- No puede dormir debido a la respiración.
- Fiebre o escalofríos.
- Siente confusión o está muy somnoliento.
- Dolor de pecho.
- Tos con sangre.

## Establezca y Cumpla los Objetivos del Programa

Sus objetivos pueden incluir algunas o todas estas metas para el manejo de la EPOC:

- Dejar de consumir productos de tabaco, incluido el vapeo de nicotina.
- Evitar la exposición a contaminantes.
- Visitar a su proveedor regularmente.
- Seguir el tratamiento recomendado.
- Tomar precauciones contra la gripe.
- Buscar el apoyo de otras personas que padecen EPOC.

**¿Tiene preguntas?**  
**Estamos listos para ayudarle.**

Llame a Manejo de Casos  
de MVP al **1-866-942-7966**,  
de lunes a viernes de  
8:30 am a 5:00 pm.