

Estar Bien, Matenerse Bien

PRIMAVERA/VERANO 2015
VOLUMEN 1
TURN OVER FOR ENGLISH



Visite a Su Proveedor para un Examen de Salud

Es importante tener exámenes médicos regulares con su proveedor. Esto puede ayudarle a mantenerse sano. Estos exámenes pueden ayudar a detectar problemas antes de que se agraven. Cuando usted tiene una condición crónica como la diabetes, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), asma o insuficiencia cardíaca debe consultar a su proveedor por lo menos dos veces al año.

Hablar con su proveedor también es muy importante. No siempre es fácil. Se necesita práctica. Cuando usted habla con su proveedor, desarrolla una buena relación. Esto le ayuda a trabajar juntos para tomar decisiones sobre su salud.

Hablar con su proveedor significa:

- Hable honesta y abiertamente con su proveedor
- Hable acerca de los problemas
- Haga preguntas cuando no entiende algo
- Dígale a su médico si usted está preocupado acerca de algo

Su plan de cuidado de salud es el tratamiento que usted y su proveedor decide que es mejor para usted. Es importante seguir su plan de salud.

Eso significa:

- Seguir el plan exactamente cómo usted y su proveedor lo hablaron
- Tomar los medicamentos exactamente como le indique su proveedor
- Vaya a todas sus citas con su proveedor
- Llame a su proveedor si tiene preguntas o inquietudes
- Dele al plan la oportunidad de que trabaje
- Hable con su proveedor si el plan es difícil de seguir o no funciona

Si usted va a la sala de emergencias o a un centro de atención de urgencia, siempre debe hacer una cita para ver a su proveedor y darle seguimiento a su condición de salud. Para las personas con condiciones crónicas como la diabetes, EPOC, asma o insuficiencia cardíaca es aún más importante. Esto puede ayudarle a evitar que acabe en el hospital.

Contáctenos

Servicios para Miembros de Neighborhood de lunes a viernes, de 8:30AM a 5PM



ACCESS/Rhte Care,
TRUST/Rhody Health Partners
(RHP) and RHP Expansion
1-800-459-6019 (TTY 711)

UNITY/Rhody Health Options
1-855-996-4774 (TTY 711)

CHOICE, COMMUNITY, PARTNER,
PLUS, PREMIER, SECURE,
STANDARD and VALUE
1-855-321-9244 (TTY 711)

Beacon Health Strategies (Behavioral
health services) **1-800-215-0058
(TTY 1-781-994-7660)**



Website **www.nhpri.org**



ASMA



EPOC



DIABETES



INSUFICIENCIA CARDÍACA

DENTRO DE ESTA EDICIÓN

Tomar Su Medicamento Es Importante.....	p2
Cuide Su Corazón	p3
Prevenga las Complicaciones de la Diabetes	p4
Seguimiento de Sus Síntomas Cuando Usted Tiene Asma o EPOC.....	p5
Su Riesgo de Enfermedad del Corazón...	p6



Deje de Usar Tabaco

El tabaco es malo para su salud. Le afecta el cuerpo de muchas maneras.

Es aún más peligroso si usted tiene una condición crónica. Algunas condiciones crónicas son el asma, diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y enfermedades del corazón.

Si usted fuma y tiene una condición crónica, está en riesgo de:

- Más complicaciones de sus enfermedades crónicas
- Más hospitalizaciones
- Mayor riesgo de muerte

La cosa más importante que puede hacer por su salud es dejar de fumar. Si usted deja de fumar, reduce los riesgos para la salud causados por el tabaco.

Neighborhood Health Plan of Rhode Island (Neighborhood) tiene un programa para dejar de fumar. Este programa se llama **Quit for Life** (Dejar de Fumar de Por Vida). Este programa es para todos los miembros.

El programa Quit for Life ofrece:

- Consejería y apoyo por teléfono
- Educación por correo
- Consejos sobre cómo mantenerse libre del humo

Llame al programa **Quit for Life** de Neighborhood al **1-401-459-6637** si usted está interesado en obtener ayuda para dejar de fumar.



Visite a su Mercado de Agricultores Locales para Comprar Productos Frescos

Los mercados de agricultores son una manera fácil de obtener frutas y verduras frescas en su comunidad. Hay 55 mercados de agricultores en todo Rhode Island. Algunos ofrecen lecciones sobre cómo comprar y cocinar alimentos frescos asequibles.

Los mercados de agricultores aceptan el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) y El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC). En los mercados de algunos agricultores usted obtiene dólares de bonificación cuando usted utiliza su tarjeta de SNAP. Dólares de bono son fichas de mercado. Usted recibe \$2 por cada \$5 que gasta.

Para obtener más información, visite www.farmfresh.org/markets.



Tomar Su Medicamento Es Importante

Su medicamento no funcionará si usted no lo toma. No va a funcionar bien si no se toma correctamente.

Si no toma sus medicamentos según las indicaciones puede causar que su condición empeore. También puede dar lugar a más complicaciones de su condición. Estas cosas pueden causar las visitas a la sala de emergencias, hospitalización, y días perdidos de trabajo o la escuela.

Es importante saber acerca de sus medicamentos.

Pregunte a su proveedor:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento? ¿Hay otro nombre para el medicamento?
- ¿Para qué sirve el medicamento?
- ¿Cómo me va a ayudar?
- ¿Cómo debo tomarlo?
- ¿Cuándo debo tomarlo?
- ¿Cuánto tiempo debo tomarlo?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios? ¿Qué debo hacer si siento algún efecto secundario?
- ¿Cuánto tiempo se necesita para que este medicamento funcione?
- ¿Cómo voy a saber si está funcionando?
- ¿Qué debo hacer cuando me olvido de una dosis?

Estas son cosas que le pueden ayudar cuando toma su medicamento:

- Mantenga un horario escrito para todos sus medicamentos
- Marque cada dosis para asegurarse de que no pierda ninguna
- Establezca rutinas diarias para tomar sus medicamentos
- Ponga recordatorios como una nota
- Utilice recipientes de dosificación diaria
- Mantenga los medicamentos en lugares que se dé cuenta de ellos
- Vuelva a llenar sus medicamentos antes de que se terminen
- Lleve sus medicamentos con usted, si usted viaja o va a estar fuera

Llame al médico o farmacéutico si usted tiene preguntas acerca de sus medicamentos.



Cuide Su Corazón

Cuando alguien tiene insuficiencia cardíaca significa que su corazón no bombea sangre como debería. La insuficiencia cardíaca es causada por el estrés añadido de ciertas condiciones de salud que dañan el corazón o hacer que funcione demasiado duro.

Condiciones que pueden conducir a enfermedades del corazón:

- La enfermedad arterial coronaria
- Historia de un ataque al corazón
- La presión arterial alta
- Válvulas del corazón anormales
- Enfermedad del músculo del corazón
- Los defectos del corazón de nacimiento, enfermedad del corazón congénita
- Enfermedad pulmonar severa
- Diabetes
- Apnea del sueño

El daño al corazón que se ha desarrollado con el tiempo puede causar insuficiencia cardíaca. Esto no se puede curar, pero se puede tratar. Es importante hacer lo que su proveedor le dice que tome el cuidado de su insuficiencia cardíaca.

Para ayudar a tratar la insuficiencia cardíaca:

- Siga los consejos de su proveedor
- Pésese diariamente
- Controle su ingesta de líquidos
- Coma una dieta baja en sal, baja en grasas

- Haga Ejercicios
- Evite o limite el alcohol y la cafeína
- Deje de fumar
- Controle el estrés
- Duerma lo suficiente
- Trate de evitar la gripe y la neumonía vacunándose
- Tome los medicamentos según lo prescrito
- Únase a un grupo de apoyo

Es importante estar atento a los síntomas de la insuficiencia cardíaca y reportar cualquier cambio a su proveedor.

Llame a su médico si nota un cambio en cualquiera de estos síntomas:

- Hinchazón de pies, tobillos, piernas y / o abdomen
- Dificultad para respirar, especialmente cuando está acostado
- Aumento repentino de peso
- Se siente más cansado que de costumbre
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Confusión o dificultad para pensar
- Falta de apetito o náuseas



Descanse para Ahorrar su Energía

Cuando usted tiene una condición crónica como la insuficiencia cardíaca o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), puede hacer que se sienta cansado o débil.

Para ayudar a ahorrar su energía y sentirse mejor:

- Programe períodos de descanso durante el día. No espere hasta que se sienta agotado
- Los períodos de descanso se alternan con períodos de actividades
- Decida qué actividades son importantes. Planifique estas actividades para un momento del día en que se sienta mejor
- Deje las actividades que no son importantes
- No se apresure
- Evite las actividades cuando esté demasiado caliente o demasiado frío
- Evite el estrés y practique la relajación
- Pida ayuda cuando la necesite
- Aprenda a controlar su respiración

Hable con su proveedor sobre otras ideas para ahorrar su energía.

If you need help understanding this information in your language, please call us at **1-401-459-6009** and ask for Member Services.

Si necesita ayuda para comprender esta información en su idioma, llámenos al **1-401-459-6009** y solicite contactar con el servicio de atención al cliente.

Si vous avez besoin d'aide pour comprendre ces informations dans votre langue, appelez-nous au **1-401-459-6009** et demandez le Service aux membres.

Se necessita de ajuda para compreender esta informação no seu idioma, por favor telefone para **1-401-459-6009** e solicite o Serviço de Apoio ao Cliente.

Чтобы получить информацию на родном языке, обратитесь в отдел по работе с клиентами (Member Services) по телефону **1-401-459-6009**.

បើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយយល់អ្វីមួយក្នុងភាសាខ្មែរ ឬភាសាដទៃទៀត សូមទូរស័ព្ទមកយើងខ្ញុំតាមលេខ **1-401-459-6009** ហើយសាកសួរផ្នែកសេវាកម្មសមាជិក (Member Services)។

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈຂໍ້ມູນນີ້ ເປັນພາສາຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໃຫ້ທາງພວກເຮົາທີ່ໝາຍເລກ **1-401-459-6009** ແລະໃຫ້ຖາມຫາໜ່ວຍບໍລິການສະມາຊິກ.

Nếu cần được giúp đỡ để hiểu thông tin này bằng ngôn ngữ của quý vị, xin gọi cho chúng tôi theo số **1-401-459-6009** và yêu cầu được nói chuyện với Dịch Vụ Hội Viên.

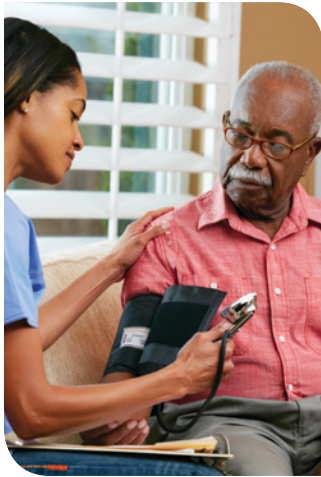


Pruebas y Exámenes para Cuidado de la Diabetes

Es muy importante mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control. Hay muchos problemas de salud que pueden ocurrir cuando la diabetes no se mantiene bajo control:

- La presión arterial alta
- Ataque al corazón
- Derrame cerebral
- Daño a los nervios y dolor
- Pérdida de la visión
- Problemas renales
- Infecciones
- Mala circulación en los pies
- Llagas en la piel que son difíciles de curar
- Enfermedad de las encías
- La pérdida de dientes

Hay pruebas y exámenes importantes que necesita hacerse cuando tiene diabetes. Estas pruebas pueden ayudar a su proveedor a localizar problemas temprano. Cuando los problemas se detectan a tiempo son más fáciles de tratar.



Estas son las pruebas y exámenes que debe tener:

- Cita con el médico primario o el especialista de la diabetes (por lo menos cada 6 meses)
- Tiene que pesarse (en cada visita al consultorio)
- Tomarse la presión arterial (en cada visita al consultorio)
- Hacerse un examen de los pies para comprobar el estado de la piel, la circulación sanguínea y los nervios (en cada visita al consultorio)
- Hacerse el análisis de sangre A1c para medir el promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 a 4 meses (cada 3 a 6 meses)
- Hacerse un examen de sangre para medir los triglicéridos y el colesterol bueno y malo (una vez al año)
- Hacerse un examen de orina para comprobar cómo están funcionando sus riñones (una vez al año)
- Hacerse un examen de los ojos con dilatación, cuando se colocan gotas en los ojos para ver los vasos sanguíneos (una vez al año)
- Examen de las encías y los dientes (cada 6 meses)



Prevenga las Complicaciones de la Diabetes

Es importante cuidar de su diabetes. Esto puede ayudar a prevenir las complicaciones graves de la diabetes.

Las complicaciones de la diabetes pueden ser:

- Los ataques al corazón o derrames cerebrales
- La presión arterial alta
- Daños al riñón o enfermedad renal
- Problemas de la piel
- Problemas en los ojos
- Problemas en los pies
- Problemas de los nervios

Hay cosas que usted puede hacer para ayudar a prevenir las complicaciones de la diabetes. Hay pruebas específicas que necesita hacerse. También necesita ver a su proveedor más a menudo que alguien que no tiene diabetes.

Lo más importante es hablar con su proveedor sobre cómo manejar su diabetes. También es importante hacer las cosas que usted y su proveedor decidieron que es mejor para usted.

Hable con su médico sobre la mejor manera de cuidar de su diabetes.



Un Plan para Días de Enfermedad Puede Ayudar a Controlar su Diabetes

Estar enfermo puede hacer que el azúcar en la sangre suba demasiado. Esto puede causar problemas que pueden ponerle en estado de coma. La mejor manera de evitar problemas mayores es tener un plan para día de enfermedad. Su médico proveedor de atención primaria o de diabetes puede ayudarle a hacer un plan diario para día de enfermedad.

Un plan diario para el enfermo de diabetes debe incluir:

- Con qué frecuencia medir el nivel de azúcar en la sangre
- Con qué frecuencia medir sus cetonas en la orina
- Qué medicamentos toma
- Cómo comer
- Cuando llamar a su proveedor
- El número de teléfono de su proveedor



Seguimiento de Sus Síntomas Cuando Usted Tiene Asma o EPOC

Es importante darle un seguimiento para saber cómo se siente cuando usted tiene asma o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). También es importante hacer un seguimiento cuando está usando sus medicamentos de rescate y saber cómo le están trabajando.

Anote esta información y llévela a su cita con su proveedor. Cosas para las cuales usted debe tener un registro:

- Cómo se siente cada día
- Saber si los síntomas del día a día son cada vez peores
- Qué factores desencadenantes están haciendo que sus síntomas empeoren
- Lo que ayudó a sus síntomas
- Con qué frecuencia utiliza su medicación o inhaladores
- Si usted siente que sus medicamentos están funcionando
- Los cambios en la respiración, tos o mucosidad
- Se siente más cansado que de costumbre
- Despierta por la noche debido a sus síntomas



Es importante que su proveedor sepa acerca de sus síntomas y el uso de medicamentos.

Medicamentos Controladores:

- Utilice todos los días, incluso si se siente bien o no tiene síntomas
- Se usa para disminuir la inflamación y la producción de moco. Estas cosas empeoran sus síntomas de asma o EPOC
- Tal vez usted no sienta nada inmediatamente después de tomarlos

Los Medicamentos de Rescate:

- También llamados medicamentos de alivio rápido
- Ayudan a aliviar la EPOC o asma cuando estallan
- Utilizar cuando sea necesario; ayudan a detener un ataque de asma
- Usted puede sentirse que están funcionando después de usarlos

Esta información ayudará a su proveedor si necesitan realizar cambios en su medicamento o su plan de tratamiento.



Hágase una Prueba de los Pulmones para Mejorar el Tratamiento

Las pruebas de función pulmonar (Pulmonary Function Test, PFT) son un grupo de pruebas de respiración que miden qué tan bien están funcionando sus pulmones. También se llaman pruebas de función pulmonar.

Las pruebas de función pulmonar ayudan a su proveedor:

- Averigüe si usted tiene ciertas condiciones pulmonares
- Note si su condición está mejorando o empeorando
- Note qué tan bien está funcionando su tratamiento

Las pruebas de función pulmonar no duelen. Algunas de las pruebas pueden provocar cansancio si usted tiene un problema pulmonar.

Un medidor de flujo máximo es otro tipo de prueba para medir qué tan bien están funcionando sus pulmones. Su médico le puede recomendar que utilice un medidor de flujo máximo en casa para ayudar a rastrear sus síntomas. Un medidor de flujo máximo puede darle tiempo para ajustar sus medicamentos o tomar otras medidas antes de que sus síntomas empeoren.

Pregunte a su proveedor cuando hacerse estos exámenes.



¿Cuál es su Riesgo de Enfermedad Cardíaca o del Corazón?

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte de hombres y mujeres en los Estados Unidos de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Hay algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a prevenir las enfermedades del corazón.

Deje de usar tabaco

- Si fuma o mastica tabaco debe dejarlo
- Evite el humo del tabaco de otras personas

Baje su presión arterial

- Mantenga un peso saludable
- Manténgase activo
- Coma menos sal
- No beba mucho alcohol
- Baje los niveles de su estrés
- Tome los medicamentos según las indicaciones de su proveedor

Baje su colesterol

- Consuma una dieta saludable para el corazón que incluya frutas, verduras y granos enteros
- Manténgase activo
- Tome los medicamentos según las indicaciones de su proveedor

Pierda peso

- Coma alimentos saludables
- Haga ejercicio

Controle su diabetes

- Mantenga un buen control de su diabetes



- Haga que le chequeen su presión arterial
- Haga que le chequeen su colesterol
- Hágase la prueba hemoglobina A1C
- Tome los medicamentos según las indicaciones de su proveedor
- Siga una dieta para diabéticos

Cualquier persona con una enfermedad crónica como el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la diabetes y la insuficiencia cardíaca debe ver a su proveedor por lo menos dos veces al año. Pregúntele a su médico acerca de su riesgo de enfermedades del corazón y lo que puede hacer para estar bien. La enfermedad cardíaca es la principal complicación de la diabetes. Según la Asociación Americana de Diabetes, las personas con diabetes tienen un mayor riesgo que el promedio de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral.



Estar Bien, Matenerse Bien



Acerca de este Boletín

Usted está recibiendo este correo porque usted o su hijo parecen estar bajo tratamiento por una de las siguientes condiciones:

- Asma
- Diabetes
- EPOC
- Insuficiencia cardíaca

Neighborhood Health Plan of Rhode Island (Neighborhood) tiene programas de control de las enfermedades para nuestros miembros que tienen estos diagnósticos. Nuestro objetivo es ayudar a controlar mejor su salud.

Como parte de estos programas, usted recibirá este boletín con información para ayudarle a mantenerse bien. Usted también tiene acceso a los entrenadores de la salud que son enfermeras. Ellas pueden trabajar con usted por teléfono para enseñarle maneras de ayudar a manejar su salud. Estos programas son voluntarios.

Por favor llame a Servicios para Miembros de Neighborhood si:

- Le gustaría trabajar con un entrenador de salud
- Tiene preguntas sobre los programas de supervisión de enfermedades
- Tiene preguntas sobre la información contenida en este boletín
- No tienen ninguna de estas condiciones
- No quiere estar en un programa de supervisión de la enfermedad

Neighborhood Health Plan of Rhode Island envía información para ayudar a nuestros miembros a aprender acerca de su cuidado médico. Por favor, trabaje con sus proveedores para decidir el tratamiento que sea adecuado para usted y su familia.