



TURN OVER  
FOR ENGLISH!

## Reciba Tratamiento para la Depresión

Neighborhood Health Plan of Rhode Island (Neighborhood) y Beacon Health Strategies (Beacon) trabajan juntos para asegurarse de obtener la mejor atención. Podemos ayudar a tratar la depresión.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta la manera de pensar y sentir. El síntoma más común es un sentimiento de profunda tristeza. También puede hacer que se sienta cansado o como si quisiera hacerse daño o a otra persona.

### Los síntomas comunes incluyen:

- Sentirse triste la mayor parte del tiempo
- Sentirse impotente o desesperanzado
- Sensación de cansancio o poca energía
- Sentirse enojado, ansioso o inquieto
- La pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba
- Pensamientos suicidas (hacerse daño) o la muerte

Si usted nota alguno de estos síntomas durante más de cuatro semanas, obtenga ayuda de inmediato. Hay muchas cosas que su proveedor puede hacer para ayudarle. Su proveedor le puede dar medicina y hablar con usted acerca de su vida para ayudarle a sentirse mejor.

Por favor llame a Beacon al **1-800-215-0058 (TTY 1-781-994-7660)** si usted o alguien que usted conoce necesita ayuda. Ellos están disponibles de lunes a viernes, de 8:30AM a 5PM. También puede visitar estos sitios web:

- Beacon Health Strategies, [www.beaconhealthstrategies.com](http://www.beaconhealthstrategies.com)
- National Institute of Mental Health, [www.nimh.nih.gov/health/publications/depression](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression)

## DENTRO DE ESTA EDICIÓN

Su Salud del Seno.....	p2
Aprenda Sobre el Asma.....	p3
Haga que los Niños se Hagan la Prueba del Plomo.....	p4
Adquiera Alimentos Saludables Mientras Viaja.....	p5
Deje de Fumar.....	p6

## TRUST

Es el plan de Neighborhood de Rody Health Partners para adultos con discapacidades y adultos sin niños dependientes.

## Por favor Díganos cómo lo estamos Haciendo

Queremos que nuestros miembros reciban la mejor atención posible. Una forma saber que tan bien nosotros cuidamos de usted es a través de una encuesta. Todos los años, nosotros enviamos por correo la encuesta CAHPS® (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems) (*Evaluación del Consumidor de Proveedores de Salud y Sistemas*) a algunos miembros adultos. Basado en los resultados, buscamos maneras para mejorar el cuidado que usted está recibiendo.

Los resultados de CAHPS del 2014 nos indicaron qué tan contentos están los miembros con su cuidado.

- La mayoría de los miembros (82%) otorgaron a Neighborhood una puntuación de 8, 9 o 10 en una escala del 0-10.
- El 87% pudieron recibir el cuidado que necesitaban de inmediato.

Para servirle mejor, estamos añadiendo médicos de calidad a nuestra red. En el 2014 hemos añadido 27 especialistas, 16 oficinas de atención primaria, y 3 centros de cuidado de urgencia.

Estamos muy orgullosos de saber que nuestro personal de servicio al cliente puede ayudarle en cualquier momento que nos llame. Noventa y cuatro por ciento de nuestros miembros, dijo que los tratamos con cortesía y respeto.

Si recibe una encuesta CAHPS en el correo o una llamada telefónica, por favor, tómese unos minutos para contestarla y háganos saber cómo podemos mejorar. Queremos oír de usted.

CAHPS® es una marca comercial registrada de la Agencia para la Investigación y Calidad (Agency for Healthcare Research and Quality).

## Recordatorios de Citas

Su salud es importante. Para mantenerse sana, usted y su hijo deben ver a su proveedor una vez al año para un chequeo y cuando se sienta enferma. Hay tres tipos comunes de citas con su proveedor de salud:

### Visitas por Enfermedad

Usted debe ser visto dentro de 24 horas. Si esto no es probable, su proveedor debe enviarle a un centro de cuidado de urgencias del grupo de Neighborhood.

### Exámenes Anuales de Salud

Al final de su visita, programe su examen del año próximo.

### Visitas Especiales

No se debería tomar más de 30 días para programar una visita con un especialista. Los proveedores especialistas incluyen obstetras –ginecólogos (mujeres), podólogos (pies) y optometristas (ojos).

### Recordatorios Importantes

- Siempre llame al consultorio de su profesional médico si usted no puede asistir a una cita. Lo mejor es informarles con 24 horas de anticipación.
- Su proveedor podrá apreciar la llamada. Esto ayudará a la oficina ver a otro paciente en su lugar y para reprogramar su cita.
- Si tuvo algún servicio de intérprete o se programó algún servicio de transportación para usted, debe hacernos saber por teléfono. Llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al **1-800-459-6019 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8:30AM a 5PM.



## Cómo Encontrar a un Médico Dentro de la Red

Llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al **1-800-459-6019 (TTY 711)** para obtener información actualizada sobre nuestra red de médicos y practicantes profesionales.

## Su Salud del Seno

La salud del seno es una parte importante del bienestar general de la mujer. Las mamografías y el autoexamen del seno son importantes para el descubrimiento del cáncer de mama y su detección temprana.



Una mamografía es una radiografía de la mama. Se utiliza para detectar el cáncer de mama. Los rayos X toman imágenes del tejido mamario. Estas imágenes pueden encontrar tumores que son demasiado pequeños o demasiado profundos para ser encontrados en un simple examen de senos.

A veces las mujeres no se hacen una mamografía porque piensan que va a doler. Pero la tecnología de hoy en día hace que duela menos.

### Las mamografías pueden ayudar a detectar el cáncer de mama en sus primeras etapas.

- Las mujeres entre 40 y 49 deben hablar con su médico sobre cuándo deben hacerse una mamografía.
- Las mujeres entre los 50 a 74 deben hacerse una mamografía cada dos años.
- Las mujeres con ciertos riesgos pueden hacerse mamografías antes de los 40 años de edad.
- Hable con su médico sobre cuándo y con qué frecuencia debe hacerse una mamografía.

Hacerse el autoexamen de los senos puede ayudar. El cuarenta por ciento de los cánceres de mama diagnosticados son encontrados por mujeres que se sienten un bulto, según Johns Hopkins Medicine. El auto-examen de senos ayuda a que usted se familiarice con la forma en que sus senos se ven y se sienten. Usted debe informar a su proveedor médico de inmediato sobre cualquier cambio en los senos.

- A partir de los 20 años, las mujeres deben de hacerse un examen de mama mensualmente.
- Un examen clínico de los senos es un examen por un proveedor o enfermera que usa sus manos para detectar bultos u otros cambios. Esto debe ser parte del físico anual de una mujer.
- Hable con su proveedor para obtener más información sobre cómo hacerse un examen de mama usted misma.

Haga de su salud una prioridad. Hable con su médico sobre su salud del seno.

# Aprenda Sobre el Asma

El asma afecta a más de 32 millones de personas en los Estados Unidos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). El asma causa inflamación y estrechamiento de las vías respiratorias en sus pulmones. Esto hace que sea más difícil respirar. Es una condición crónica (de por vida). Con el cuidado adecuado, el asma puede ser controlada.

## Los síntomas del asma:

- Tos frecuente
- Pecho apretado
- Dificultad para respirar
- Sibilancias frecuente (un silbido, especialmente cuando exhala)
- Poca energía o cansancio

Si cree que usted o su hijo tiene asma, hable con su proveedor. El diagnóstico temprano y el tratamiento del asma pueden ayudar a evitar que empeore.



Cuando usted sabe que tiene asma, es importante trabajar con su proveedor. Juntos pueden mantener el asma bajo control. Un buen control ayuda a sentirse mejor cada día. También ayuda a prevenir un ataque de asma.

Neighborhood tiene un programa para los miembros que tienen asma. Se llama **Breathe Easy**.

## Nuestro objetivo es ayudarle a:

- Comprender mejor el asma
- Manejar mejor su asma
- Tener una mejor calidad de vida

## El programa ofrece:

- Un boletín con información sobre el manejo de las enfermedades crónicas
- La opción de recibir apoyo de nuestro personal de enfermería que proveen asesoramiento de salud

## El entrenador de salud incluye educación para ayudarle a:

- Mantener el asma bien controlada
- Conocer y manejar sus medicamentos
- Planear visitas con sus proveedores

Llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al **1-800-459-6019 (TTY 711)** si usted o su hijo tiene asma y usted:

- Desea inscribirse en el programa de asma
- Quisiera trabajar con una enfermera entrenadora de salud
- Tiene preguntas sobre el programa

## ¡Llámenos!

Si usted tiene preguntas acerca de una decisión sobre cuidado de salud que Neighborhood ha hecho, llame a **1-800-459-6019 (TTY 711)** o al **1-401-459-6690 (TTY 711)** y pregunte por el equipo de Supervisión Médica. El equipo de Supervisión Médica está disponible para responder a sus preguntas de lunes a viernes, de 8:30AM a 5PM. Si llama después de horas de trabajo, por favor deje un mensaje y le devolveremos la llamada el siguiente día laborable. Neighborhood quiere asegurarse de que usted recibe la ayuda y la información que necesita.

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**.

បើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយយល់ដឹងអំពីព័ត៌មាននេះ ជាភាសាម្តេចមួយ ឬទម្រង់អ្វីមួយ ទូរស័ព្ទមកយើងឱ្យស្តាប់តាមលេខ **1-401-459-6009** ហើយស្វាគមន៍អ្នកសុំសេវាសម្រាប់មេមត់ (Member Services)។

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈຂໍ້ມູນນີ້ ເປັນພາສາຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໃຫ້ທ່ານພວກເຮົາທີ່ໝາຍເລກ **1-401-459-6009** ແລະໃຫ້ຖາມຫາໜ້ອຍປະລິການສະມາຊິກ.

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.

## Las Inmunizaciones son Vitales para Todos

Las inmunizaciones también se llaman vacunas o inyecciones. Las vacunas le protegen contra muchas enfermedades malas como el sarampión o la tos ferina.

La gente suele pensar que solo los niños pequeños y los bebés necesitan vacunas, pero los adolescentes y adultos las necesitan, también. Asegúrese de que usted y su hijo tengan todas sus vacunas le mantendrá a ambos saludables.

### Más datos que usted debe saber:

- Los bebés necesitan muchas vacunas comenzando cuando nacen
- Los niños de todas las edades deben recibir las vacunas correctas para la edad adecuada
- Los niños mayores, adolescentes y adultos también necesitan vacunas

### Para saber más:

- Vaya a la página web del Departamento de Salud del Estado en el [www.health.ri.gov/immunization](http://www.health.ri.gov/immunization)
- Hable con su proveedor y el proveedor de su hijo para asegurarse de que ambos tengan todas las vacunas que necesitan



## Díganos si Usted Ve un Fraude o Abuso

Para informar de fraude o abuso, por favor llame a la Línea de Cumplimiento de Neighborhood al **1-800-826-6762 (TTY 711)** o llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al **1-800-459-6019 (TTY 711)**. Su llamada se mantendrá en privado.

## Haga que los Niños se Hagan la Prueba del Plomo

Hacer que los niños sean evaluados para el plomo es la única manera de saber si están envenenados por plomo. El plomo es un metal gris pesado que es peligroso si entra en el cuerpo. El plomo puede acumularse en el cuerpo durante meses o años y puede causar envenenamiento por plomo.

El envenenamiento por plomo puede afectar gravemente el desarrollo físico y mental de un niño. Incluso puede causar la muerte en niveles muy altos. Cualquier persona puede contraer el envenenamiento por plomo, pero los niños menores de 6 años están en el mayor riesgo.

### Cosas que ponen a los niños en riesgo de envenenamiento por plomo:

- Comer pedazos de pintura de plomo o partículas de paredes agrietadas o marcos de las ventanas
- La inhalación de polvo proveniente de pintura con plomo
- El agua de una llave que contiene plomo
- El consumo de alimentos en contenedores o platos que contienen plomo
- Comer frutas o verduras que han sido contaminados con plomo del suelo
- El suelo y la suciedad en algunos patios
- Algunos juguetes de metal que no son fabricados en los Estados Unidos



La mayoría de la intoxicación por plomo en los niños resulta de comer pedacitos de pintura que contiene plomo. La pintura con plomo se encuentra más a menudo en las casas viejas o apartamentos. Los niños a menudo se meten las manos, juguetes y otros objetos en la boca. Estas cosas pueden tener polvo de plomo.

### Los niños deben hacerse una prueba de plomo en la sangre:

- Entre 9 y 15 meses de edad
- 12 meses después de la primera prueba
- Una vez al año hasta los 6 años

Evite que los niños se envenenen con plomo asegurándose de que se hagan la prueba.

# Adquiera Alimentos Saludables Mientras Viaja

¿Qué puede hacer si no está cerca de una tienda de comestibles o mercado agrícola? Usted puede encontrar opciones saludables en una tienda de conveniencia o mercado de la esquina. También puede empacar meriendas saludables con anticipación. Donde quiera que vaya, usted estará listo cuando sienta hambre.

## En una tienda de conveniencia o mercado de la esquina

Usted puede encontrar opciones saludables en una tienda de conveniencia o mercado de la esquina.

### Busque:

- **Vegetales enlatados y frutas** (envasados en agua, no almíbar). Si tiene que comprar fruta en almíbar, enjuague la fruta con agua y sáquele el almíbar.
- **Productos integrales** como el arroz integral, tortillas de maíz y pan de trigo integral. Busque las palabras “grano entero” en el paquete, no sólo “trigo”.
- **Buenas fuentes de proteína** como frijoles enlatados, atún enlatado en agua, huevos, leche baja en grasa o sin grasa, y queso y yogur bajo en grasa o sin grasa.
- **Evite los alimentos chatarra.** No se deje atraer por papas fritas, dulces, refrescos y cereales llenos de azúcar.

### En el viaje

Dondequiera que su familia vaya, la alimentación saludable todavía puede ser fácil para usted y divertido para los niños.

Estos son algunos consejos:

- Empaque vegetales en rodajas, frutas, y salsas sin grasa o salsas bajas en grasa en bolsas de plástico o contenedores.
- Haga aperitivos sencillos y divertidos como el apio con mantequilla de maní y pasas.
- Lleve suficiente agua embotellada.

### Aprenda más

Para obtener más información, visite el sitio web Nutrition.gov, [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov).



## Mantenga a Su Bebé Sano

Los bebés pueden enfermarse más fácilmente en los dos primeros meses de vida. Trate de no llevar al bebé a lugares donde habrá multitudes, como centros comerciales o restaurantes.

Otras maneras de mantener a su bebé saludable son asegurarse de que:

- Cualquier persona que vaya a cargar a su bebé se lave las manos primero
- Toda persona que esté cerca de su bebé se haya vacunado contra la gripe
- Su bebé reciba todas las vacunas o inyecciones que su proveedor recomienda
- Mantener a las personas enfermas lejos de su bebé

La lactancia materna es una gran manera de ayudar a su bebé a mantenerse saludable. La leche materna contiene protección contra los gérmenes llamados anticuerpos. Estos ayudan a prevenir que su bebé se enferme.

Si su bebé se enferma llame al proveedor de su bebé.

## SORTEO: ¿Necesita suministros de cocinar o los ingredientes?

Gane una tarjeta de regalo de Walmart. Los miembros de Neighborhood pueden llamar al **1-401-427-6706 (TTY 711)** para el día 1 de mayo y así poder participar en el sorteo. Deje su nombre, dirección, número de teléfono y número de identificación de miembro de Neighborhood para ingresarlo y de esta forma pueda ganar una tarjeta de regalo de \$25 de Walmart.

## Deje de Fumar

Si fuma o consume tabaco es probable que haya pensado en dejar de fumar muchas veces. Es posible que haya intentado dejar de fumar muchas veces antes. La mayoría de las personas tratan de dejar de fumar muchas veces antes de que realmente dejen de fumar para siempre. Como muchas otras cosas, se necesita práctica.

Si usted está pensando en dejar de fumar o dejar el tabaco, Neighborhood puede ayudar. Neighborhood tiene un programa para dejar de fumar llamado **Quit for Life** (*Dejar de Fumar de Por Vida*). Este programa puede ayudarle a dejar de fumar tabaco. También puede ayudarle a dejar de utilizar otros tipos de tabaco.

### El programa Quit for Life ofrece:

- Consejería y ayuda por teléfono
- Educación
- Correspondencias
- Ayuda para que usted pueda aprender la mejor manera de dejar de fumar
- Herramientas tales como la goma de mascar sin azúcar y mentas

Para obtener más información acerca del programa **Quit for Life**, por favor llámenos al **1-800-459-6019 (TTY 711)**.

Su proveedor también puede ayudarle a dejar el cigarrillo o el consumo de tabaco. Hay cosas que usted y su proveedor pueden tratar que ayudarán.

### En cada cita:

- Informe a su proveedor que usted fuma cigarrillos o usa tabaco
- Pregunte acerca de los medicamentos que pueden ayudar para que deje de usar tabaco (parches de nicotina, chicles de nicotina y otros medicamentos)
- Pida ideas y estrategias, además de medicamentos para ayudarle a dejar el consumo de tabaco
- Pregunte sobre programas como **Quit for Life** que puede ayudarle a dejar el tabaco

Una de las mejores cosas que puede hacer por su salud es dejar de fumar o consumir tabaco.



## Consejos para Mantener su Cobertura de Salud

La Oficina Ejecutiva de Salud y Servicios Humanos (*Executive Office of Health and Human Services, EOHHS, por sus siglas en Inglés*) debe tener su dirección actual en el archivo para que usted pueda recibir avisos importantes. Las correspondencias de EOHHS no podrán ser entregadas si su nombre no aparece en el buzón. Si el correo es devuelto a EOHHS corre el riesgo de perder su cobertura de salud.

- Asegúrese que EOHHS tenga su dirección actual
- Si se muda:
  - Llene un formulario de cambio de dirección en la oficina postal o en línea en **USPS.com**
  - Provéale su dirección al Departamento de Servicios Humanos (DHS) de Rhode Island
- Asegúrese de que donde recibe su correspondencia esté claramente marcada con su apellido
- Si usted recibe su correo en una caja en la acera, en el buzón montado en la pared, un buzón o de otra forma, asegúrese de que es fácil para el correo entregarle las correspondencias.

Si tiene alguna pregunta o desea actualizar su información, por favor llame a su oficina local del Departamento de Servicios Humanos.



Neighborhood  
Health Plan  
of Rhode Island

## amigoscercanos

*Amigos Cercanos* es publicado por Neighborhood Health Plan of Rhode Island para sus miembros. La información tiene el propósito de educar a sus miembros sobre temas pertinentes a su salud y no sustituye la consulta con su médico. © 2015. Impreso en los EE.UU.