



TURN OVER  
FOR ENGLISH!

## Sepa Cuándo Debe Buscar Cuidado de Urgencia o de Emergencia

La oficina de su proveedor es el mejor lugar para llamar si usted o un miembro de la familia están enfermo o lesionado. Su proveedor le hará saber si debe ser visto en su oficina. También le permitirá saber si tiene que ir a un centro de urgencias o una sala de emergencias.

### Algunos ejemplos de los problemas que podrían necesitar atención de urgencia:

- Dolor de garganta
- Erupción en la piel
- Fiebre sin erupción
- Dolor de oído
- Vómitos
- Tos
- Diarrea

Una emergencia es un problema médico que presenta peligro y podría causar daños graves a su cuerpo o su salud. Cuando usted tenga una emergencia debe atenderla inmediatamente. Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

### Algunos ejemplos de emergencias:

- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Dificultad para hablar
- Debilidad en un lado de su cuerpo
- Lesión en la cabeza
- Huesos rotos
- Intoxicación
- Sangrado que no se detiene
- Problemas durante el embarazo, como sangrado abundante o dolor muy fuerte

Hable más con su proveedor acerca de esto.

## TRUST

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



Para consejos saludables y cosas que puede hacer a bajo costo, vaya a la página de NeighborhoodRI en Facebook e indique que le gusta, seleccionando el icono "Like"

## DENTRO DE ESTA EDICIÓN

- Si Tiene Diabetes
- Visite a su Médico..... p2
- Nuestros Supervisores de Casos p3
- Recibiendo Post-tratamiento..... p4
- ¡Diversión de Verano!..... p5
- Reciba Atención Post-parto..... p6

## ¿Está en Riesgo para la Diabetes?

Uno de cada tres adultos en los Estados Unidos tiene pre-diabetes, según datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Esto los pone en riesgo de diabetes tipo 2. El diagnóstico temprano y la prevención son importantes. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de problemas de salud graves a causa de la diabetes. Usted puede estar en riesgo si su respuesta es sí a cualquiera de estas preguntas:

- ¿Tiene 45 años o más?
- ¿Tiene sobrepeso?
- ¿Tiene antecedentes familiares de diabetes tipo 2?
- ¿Hace ejercicio menos de tres veces por semana?
- ¿Alguna vez ha tenido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) o dio a luz a un bebé que pesó más de 9 libras?

### Si usted cree que está en riesgo de diabetes:

1. Hable con su proveedor. Pregunte si usted debe hacerse una prueba para la diabetes.
2. Tome la prueba "¿Podría usted tener Pre-Diabetes?" en línea en [www.health.ri.gov/diabetes](http://www.health.ri.gov/diabetes). Si su puntaje muestra que está en riesgo de padecer diabetes, hable con su proveedor.
3. Llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al **1-800-459-6019 (TTY 711)** si usted no tiene un proveedor y necesita ayuda para encontrar uno.
4. Únase a un programa de prevención de la diabetes. Llame al Departamento de Salud de Rhode Island al **1-401-222-3329 (TTY 711)** para encontrar un programa cerca de usted.

## Si Tiene Diabetes Visite a su Médico

La diabetes afecta a más de 29 millones de personas en los Estados Unidos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. La diabetes es una condición en la que su cuerpo tiene problemas para usar un azúcar para la energía llamada glucosa. Como resultado, el nivel de azúcar en la sangre llega a ser demasiado alto. La diabetes es una condición crónica (de por vida). Puede conducir a serios problemas de salud cuando no se controla.

### Algunos ejemplos de estos problemas de salud son:

- Enfermedades del corazón
- Derrame cerebral
- Insuficiencia renal
- Ataques al corazón
- Ceguera
- La pérdida de extremidades o amputaciones

Las personas que tienen diabetes deben trabajar con su proveedor. Ellos pueden ayudar a reducir las probabilidades de tener otros problemas de salud. Pregunte a su proveedor si su diabetes está bien controlada

### Neighborhood tiene un programa para nuestros miembros con diabetes. Se llama Control de por Vida. El programa ofrece:

- Un boletín con información sobre el manejo de las enfermedades crónicas.
- La elección de obtener apoyo de nuestras enfermeras. Ellas pueden ayudarle a mantener su diabetes bajo control, entender y manejar sus medicamentos, y el plan de visitas con sus proveedores.

### Nuestro objetivo es ayudar a los miembros a:

- Comprender mejor su diabetes
- Manejar mejor su diabetes
- Tener una mejor calidad de vida

### Llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al 1-800-459-6019 (TTY 711) si usted tiene diabetes y usted:

- Desea inscribirse en el programa de diabetes
- Le gustaría trabajar con una enfermera
- Tiene preguntas sobre el programa

## Almacenamiento de su Insulina

Si usted tiene diabetes y toma insulina, es importante almacenar el medicamento correctamente.

- Mantenga la insulina en el refrigerador hasta que empiece a usarla.
- Una vez que empiece a usar la insulina, guárdela en el refrigerador o en un cuarto a temperatura.
- Deseche los frascos abiertos 28 días

después del primer uso, incluso si no queda insulina.

- La insulina tiene una fecha de expiración. No utilice la insulina sin abrir después de la fecha de expiración. Encuentra esta fecha en el envase y etiqueta.

Si usted tiene alguna pregunta acerca de la insulina o la forma en que se almacena, pregunte a su farmacéutico.

## Nuestros Supervisores de Casos Están Aquí para Ayudarle

Neighborhood cuenta con programas de supervisión de casos para ayudar a nuestros miembros. Estos programas le ayudarán a planificar y supervisar su salud. Cuando usted es parte de supervisión de casos usted consigue su propio supervisor de casos. Su supervisor de casos le dará una atención especial para ayudarle con su salud. Nuestros supervisores de casos son enfermeras y trabajadores sociales.

### Los supervisores de casos pueden ayudarle a:

- Prevenir las enfermedades crónicas y otros problemas de salud
- Manejar sus condiciones crónicas
- Aprender acerca de las cosas que usted puede hacer todos los días para que se mantenga sano
- Comprender los beneficios y servicios disponibles para usted
- Supervisar su salud al hablar con sus proveedores sobre su cuidado
- Conectarle con recursos de la comunidad que pueda necesitar
- Darle una copia escrita de su plan de supervisión de casos de cuidado cuando lo solicite.

**Llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al 1-800-459-6019 (TTY 711) para obtener más información acerca de nuestros programas de supervisión de casos.**



### Información Sobre Sus Derechos y Responsabilidades de Miembro Están en Línea

Neighborhood apoya su derechos como miembro. Queremos que usted reciba la atención y servicios de alta calidad. Usted puede leer acerca de sus derechos y responsabilidades en nuestro sitio web. Sólo tiene que ir a [www.nhpri.org](http://www.nhpri.org) y haga clic en “Your Rights and Privacy.” Está en la sección “Current Members”. También puede solicitar una copia impresa llamando a Servicios para Miembros de Neighborhood al **1-800-459-6019 (TTY 711)**.

### Recordatorios de Citas

- Siempre llame al consultorio de su proveedor médico si usted no puede asistir a una cita. Lo mejor es dar 24 horas de antelación. Esto ayudará a la oficina para ver a otro paciente en su lugar y para reprogramar su cita.
- Si ha programado algún servicio de intérprete, 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.
- Si ha programado servicios de transporte, debe llamar a LogistiCare al **1-855-330-9132 (TTY 1-866-288-3133)** para cancelar.

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 informações 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 ជាភាសាបស់លោកអ្នកសូមទូរស័ព្ទមកយើងខ្ញុំតាមលេខ **1-401-459-6009** ហើយសាកសួរផ្នែកសេវាអ្នកមេម៉ាយ (Member Services).  
 ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອເຂົ້າໃຈຂໍ້ມູນນີ້ ເປັນພາສາຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໃຫ້ທ່ານພວກເຮົາທີ່ໂທລະສັບເລກ **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.

## Recibiendo Post-tratamiento Después de una Estadía en el Hospital

Neighborhood Health Plan of Rhode Island (Neighborhood) y Beacon Health Strategies (Beacon) trabajan juntos para asegurarnos de que nuestros miembros reciban la mejor atención. El Programa de Post-tratamiento a una Hospitalización de Beacon le ayudará a planificar y mantener sus citas después de salir del hospital.

### ¿Qué es el Post-tratamiento y por qué es importante?

El post-tratamiento es una cita o visita de seguimiento que usted debe recibir cuando salga del hospital. Es muy importante mantener su cita dentro de siete días, ya que hará que su regreso a casa sea más fácil. También le ayudará a mantenerse fuera del hospital.



### Usted debe:

- Mantener todas las citas programadas
- Reprogramar las citas perdidas
- Informar a su proveedor si está teniendo algún efecto secundario producto de la medicina que toma.
- Dejar saber a su proveedor de cuidado primario acerca de su progreso

### Cómo podemos ayudarle:

- El Coordinador del Post-tratamiento le llamará y recordará su próxima cita
- Si usted no va a poder mantener su cita programada, podemos ayudarle a encontrar una que se adapte a su horario

Llame a Beacon al **1-800-215-0058 (TTY 1-866-727-9441)** si tiene alguna pregunta sobre post-tratamiento o si necesita ayuda para encontrar un terapeuta, consejero o algún centro. Nuestro horario es de lunes a viernes, de 8AM - 6PM.

## Pare el Cáncer de Colon Antes de que Empiece



El cáncer que se forma en el colon se llama cáncer de colon. Es la segunda causa de muerte por cáncer en los Estados Unidos, según el Instituto Nacional del Cáncer. Pero se puede detectar temprano para que pueda recibir tratamiento.

El cáncer de colon casi siempre comienza con un pólipo. Este es un pequeño crecimiento en el revestimiento del colon o recto. Las pruebas de detección pueden detectarlos y eliminarlos antes de que se conviertan en cáncer. También pueden detectar el cáncer temprano, cuando es más probable que funcione bien el tratamiento.

### Siga estos consejos para reducir su riesgo:

- Mantenga un peso saludable
- Haga ejercicio con regularidad
- Coma alimentos saludables como frutas, verduras y granos enteros
- Evite la carne roja y procesada
- No beba alcohol en exceso
- Deje de fumar

Prevenir el cáncer de colon, o encontrarlo a tiempo, no tiene que costar mucho. Hay pruebas fáciles, de bajo costo que puede hacerse. Llame a su proveedor hoy.

## Las Visitas Preventivas al Médico son Importantes Para Todos

Visitar a su médico para un chequeo anual es importante para todos. No importa la edad que tenga. Es importante que los niños, adolescentes y adultos vean a su doctor cada año para ayudarles a mantenerse saludables.

Una visita preventiva es una cita con su proveedor cuando no está enfermo. Este es un buen momento para hablar con él o ella acerca de los exámenes y las vacunas que pueda necesitar para mantenerse saludable. También puede hablar sobre las maneras de mejorar su salud.

Las visitas regulares pueden ayudarle a prevenir problemas. En estas visitas también se pueden detectar problemas antes de que se agraven.

Para programar una visita preventiva, llame al consultorio de su proveedor y dígalos que usted necesita una cita para un chequeo.



# ¡Diversión de Verano en el Estado del Océano!

## ¡Salga a divertirse!

Rhode Island tiene muchos parques y patios de recreo hermosos. Prepare un paseo y disfrute de una comida bajo un árbol con sombra.



## ¡Compre comida fresca!

Visite el mercado de su granjero local. Si usted tiene WIC o SNAP puede obtener a cambio monedas especiales que pueden ser usadas para comprar frutas y verduras en los mercados de agricultores que participan en todo Rhode Island.



## ¡Alimentos saludables, familias saludables!

Aprenda a hacer comidas saludables, de bajo costo utilizando alimentos frescos. Este programa es gratuito para las familias con WIC o SNAP. Usted puede inscribirse y comenzar en el mismo día. Visite a [farm-freshri.org](http://farm-freshri.org) para más detalles.



## ¡Disfrute las obras de arte!

Visite el museo de Rhode Island School of Design gratis cada tercer jueves de 5PM a 9PM y los domingos de 10AM a 5PM.



## ¡Visite la biblioteca!

Con una tarjeta válida de Ocean State Library, puede tomar prestados libros, obtener descargas digitales gratis, películas, utilizar la computadora, y más. La mayoría de las bibliotecas tienen programas de lectura de verano donde los niños disfrutan de los eventos especiales y pueden ganar premios por leer. Muchos de ellos también sirven como refugios para enfrentar el calor. Si se pone demasiado caliente en casa, vaya a la biblioteca.



## ¡Diversión familiar!

Utilice su tarjeta de Identificación de Miembro de Neighborhood como su pase para la diversión familiar en el Museo de Niños de Providence.



## Rifa: Gane un Monitor de Actividad Inalámbrico Fitbit Zip™ para Registrar sus Ejercicios

Gane un Fitbit Zip™ y monitorear su salud. Este pequeño y divertido dispositivo registra el número de pasos que camina y cuenta las calorías que quema. Los miembros de Neighborhood pueden llamarnos al **1-401-427-6706 (TTY 711)** antes del 17 de julio para participar en el sorteo. Deje su nombre, dirección, número de teléfono y número de identificación de miembro de Neighborhood para que participe en la rifa y pueda ganar un Fitbit Zip™.



## Reciba Atención Post-parto Después de que Nazca su Bebé

Las citas posparto (después del nacimiento) pueden parecer una pérdida de su tiempo. Usted está ocupada cuidando a su nuevo bebé y probablemente se siente muy cansada. Es muy importante que usted se cuide, también. Piense en su visita posparto como su primer paso en su cuidado.

Las citas post-parto deben programarse entre tres y ocho semanas después de que nazca su bebé. Esto le dará tiempo a su cuerpo a reponerse.

### En su cita post-parto usted podrá:

- Tener un chequeo para asegurarse de que su cuerpo está sanando como debe
- Hablar acerca de la planificación de su familia y el tiempo que el cuerpo necesita para recuperarse por completo antes de pensar en quedar embarazada de nuevo
- Hablar con su proveedor sobre el método más confiable y el mejor anticonceptivo para usted
- Hablar acerca de cuándo usted puede comenzar de forma segura a tener sexo de nuevo
- Recibir un examen para la depresión post-parto
- Decirle a su médico acerca de cualquier sentimiento de tristeza, ansiedad o cualquier otro sentimiento que está experimentando que son inusuales para usted

**Neighborhood Health Plan of Rhode Island le dará una tarjeta de regalo de \$20 si usted va a todas sus citas prenatales (antes del nacimiento) y una tarjeta de regalo de \$20 si usted va a su cita posparto (después del nacimiento). Pregunte a su proveedor para más información.**

### Cómo Encontrar a un Proveedor de la Red:

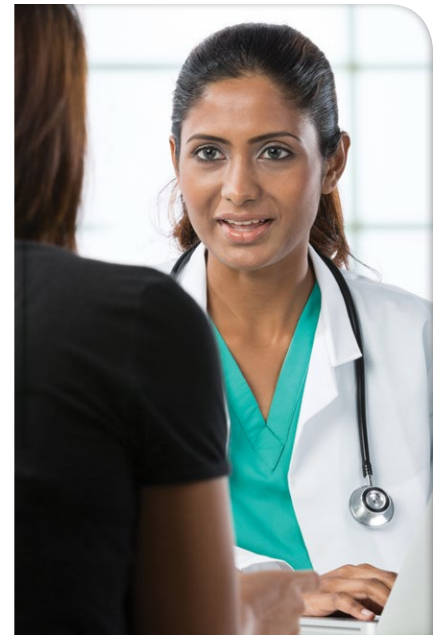
Llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al **1-800-459-6019 (TTY 711)** para recibir informaciones actualizadas sobre nuestra red de médicos y profesionales de la salud.



**amigosceranos**

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.



## Planee el Embarazo para Tener un Bebé Sano

Si usted está tratando de tener un bebé o al menos pensando en ello, no es demasiado pronto para empezar a prepararse. Estos son algunos consejos para ayudarle a planear para un embarazo saludable:

- Consulte a su proveedor para hablar acerca de su salud y de su salud mental.
- Tome 400 microgramos de ácido fólico cada día. Esto puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento.
- Deje de fumar, beber alcohol y consumir drogas de la calle. Estos pueden hacerle daño a su bebé.
- Mantenga un peso saludable.
- La violencia puede conducir a lesiones en cualquier etapa de la vida. Si alguien es violento hacia usted, busque ayuda

Hable con su médico acerca de otras cosas que usted debe hacer para tener un bebé sano.