



amigos cercanos

UN BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL DE NEIGHBORHOOD HEALTH PLAN OF RHODE ISLAND (NHPRI)

Conversar con sus hijos adolescentes –La cosa más importante

El ser padres de un adolescente puede resultar todo un desafío. Durante la adolescencia se produce una serie de cambios en los cuerpos de los jóvenes. Asimismo, deben hacer frente a presiones nuevas para ellos. El hablar con sus hijos adolescentes sobre temas delicados, tales como la salud sexual, el estrés y la depresión, o sobre inquietudes referentes a su peso, puede resultar difícil de hacer, pero aun así es muy importante. No es raro que los adolescentes estén interesados en estos temas. Ellos son curiosos y es probable que deseen obtener esta información, pero puede incomodarles preguntar. El primer paso a seguir es comenzar la conversación.

Estos son algunos consejos que pueden ayudarle:

- Encuentre el momento apropiado para enseñar –utilice alguna historia que haya salido en las noticias o la situación de un conocido para comenzar la conversación.
- Hable con los adolescentes cuando cuenta con su atención –mientras comen juntos o mientras van en el auto.
- No necesita hablar por largo rato –sostenga conversaciones breves pero frecuentes.
- El conversar y escuchar a los adolescentes les ayuda a sentirse bien consigo mismos –y esto les ayuda a hacer mejores elecciones.

contenido:

Consejos para un Embarazo saludable *página 3*

Eche un vistazo a nuestro
Libro de cocina GRATIS *página 5*

Protéjase del VIH y de otras
enfermedades de transmisión sexual *página 6*

- A veces, lo más importante que puede hacer es escuchar a sus hijos adolescentes y demostrarles que entiende –eso aumentará las probabilidades de que recurran a usted para ayuda cuando tengan que tomar decisiones.
- Nunca es demasiado tarde para comenzar a hablar con sus hijos adolescentes. ●

Si se siente incómodo hablando de estos temas con ellos, no se preocupe. Es probable que ellos se sientan igual. Pidale al médico de sus hijos adolescentes que le ayude con estas conversaciones importantes.

AYUDA PARA QUE LAS FAMILIAS COMPREN PARTIDAS DE NACIMIENTO ORIGINALES

Amos House, por medio de una donación proveniente de Blue Cross & Blue Shield of Rhode Island, ha establecido un fondo para ayudar a que las familias paguen por copias originales de partidas de nacimiento. Todos los miembros de Rlte Care que sean ciudadanos estadounidenses deben presentar partidas de nacimiento originales para cumplir con los nuevos requisitos de ciudadanía e identificación. Para más información, o para recibir un vale, visite el edificio de Amos House Social Services sito en 411-413 Friendship Street en Providence.

Nuevos trámites para volver a solicitar Rlte Care. Vaya a la página 4 para más información acerca de los nuevos requisitos de ciudadanía e identificación.

¡Ayude a salvar a Rlte Care!

¡Rlte Care necesita su apoyo! Rhode Island tal vez no disponga del dinero suficiente para pagar por todos sus programas este año. Esto significa que Rlte Care podría sufrir una reducción.

¡Participe! Forme parte de una nueva organización de gente de Rhode Island que trabaja unida para mantener a Rlte Care fuerte y a las familias sanas. **Para averiguar cómo participar para proteger a Rlte Care, llámenos al 1-401-459-6147, o envíe un correo-e a action@ritecareworks.org.**

RECUERDE LA FECHA

Conferencia GRATUITA sobre la salud para mujeres latinas

1 de mayo de 2008, de 5 a 9 p.m. Llame al 1-401-222-7468 para más información.

La lactancia y los medicamentos de venta libre – Seguridad ante todo

Usted es una flamante mamá que está amamantando a su bebé, y le duele la cabeza. O tal vez tiene goteo por la nariz, tos o un poco de fiebre. Quiere tomar un medicamento simple de venta libre que le ayude a sentirse mejor. Sin embargo, antes de tomar nada, debe verificar si el medicamento que piensa tomar pasaría al bebé a través de la leche materna. Las buenas noticias son que sólo una cantidad muy pequeña y no perjudicial, de la mayoría de los medicamentos de venta libre, pasa al bebé mediante la leche materna. Sin embargo, hay algunos medicamentos de venta libre que pasan mediante la leche materna, e incluso una pequeña cantidad de este medicamento resultaría dañino para su bebé.

Si está amamantando, hay algunos medicamentos que no debería tomar, a menos que sean aprobados por su médico. La aspirina es un

buen ejemplo de un medicamento que se debería tomar sólo después de haberlo consultado con su médico. Recuerde que hay algunas “combinaciones” de productos de venta libre que contienen aspirina. A veces su médico le puede indicar que tome un medicamento inmediatamente después de amamantar a su bebé, o justo antes de que el bebé vaya a dormir por largo rato.

Debajo hay una lista detallada de los medicamentos de venta libre usados comúnmente. La lista indica si el medicamento es considerado seguro para uso durante la lactancia. Esta NO es una lista completa de todos los medicamentos de venta libre, y siempre debe consultar con su médico o farmacéutico si tiene preguntas sobre cualquier medicamento que esté tomando. Además, es importante recordar que sólo debería tomar medicamentos cuando realmente los necesita, y sólo por el tiempo necesario. ●

NO TOME NINGUNO DE ESTOS MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE DURANTE LA LACTANCIA A MENOS QUE SU MÉDICO LE DIGA QUE PUEDE HACERLO.

NOMBRES DE MARCA COMUNES	INGREDIENTE ACTIVO	USADO PARA TRATAR
Chlor-Trimeton	clorfeniramina	Resfríos. Alergias
Tavist	clemastina	Alergias
Robitussin DM	DM dextrometorfano	Tos
Prilosec (venta libre)	omeprazol	Acidez estomacal
Pepto-Bismol	subsalicilato de bismuto	Diarrea
Aspirin (todas las marcas)	aspirina	Dolor leve. Fiebre
Benadryl	difenhidramina	Alergias
Nyquil	doxilamina	Resfríos. Alergias
Sudafed PE	fenilefrina	Resfríos. Congestión

Tylenol se considera el medicamento de venta libre de mayor elección para aliviar dolores leves o fiebre durante la lactancia.

Las listas de medicamentos de las páginas 2 y 3 NO son completas. Si tiene alguna pregunta sobre algún medicamento no incluido en las listas, preguntele a su farmacéutico o a su médico.

Consejos para un Embarazo saludable

La emoción de enterarse de que está embarazada puede, en ocasiones, ser abrumadora.

Hay muchas cosas que una mujer recién embarazada y futura madre puede hacer que pueden ayudar a que tenga un buen embarazo:

- Programe una cita con su médico tan pronto sea posible. La atención prenatal inmediata está ligada a buenos resultados del embarazo.
- Vaya a todas las citas concertadas con su médico. Esto es importante porque hay análisis de sangre que se hacen en distintos momentos durante el embarazo, los cuales permiten observar si éste avanza sin complicaciones.
- Averigüe qué debe hacer cuando el consultorio de su médico esté cerrado. Para los casos que no requieran atención de emergencia, su médico le indicará lo que debe hacer.
- Antes de cada consulta prenatal, anote preguntas o inquietudes que tenga para sacar el mayor provecho de la cita. Su médico trabaja con usted durante su embarazo, y le ayudará a responder todas sus preguntas o inquietudes relacionadas con el embarazo.
- La buena nutrición durante el embarazo es importante. Su bebé necesita una buena nutrición para poder crecer. El WIC es un programa de nutrición que le puede indicar qué alimentos debería comer a diario.
- Reduzca el estrés lo máximo posible. La emoción de enterarse de que está embarazada puede ser abrumadora. Sin embargo, si el estrés le produce tristeza, o siente que no tiene energía para hacer las cosas que solían interesarle, convérsele con su médico de inmediato. ●



Ayuda para los latinos con depresión

La depresión es un problema de salud mental que nos hace sentir tristes y desesperanzados. La depresión también puede afectarnos el sueño, el apetito y puede causarnos dolor físico. Millones de personas de todos los grupos étnicos sufren de depresión.

En 2007, Neighborhood lanzó un programa nuevo llamado D-HELP (Depression Health Enhancement for Latino Patients – Mejoría de la salud para latinos con depresión). Si es elegible, hablaremos con usted por teléfono en el idioma de su preferencia: Español o Inglés. Durante nuestra conversación le preguntaremos:

- Cómo se está sintiendo
 - Cómo le va
 - Si está recibiendo la atención que necesita
- Usted puede ser elegible para D-HELP si es Latino, y:
- Tiene más de 18 años
 - Está tomando medicamento para la ansiedad/nervios y/o depresión indicada por su médico de atención primaria

Si es elegible para este programa, podría recibir hasta \$125 en tarjetas de regalo GRATIS. Comuníquese con Ryan Haggerty al 1-401-455-6487.

MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE QUE PUEDEN TOMARSE DURANTE LA LACTANCIA

NOMBRES DE MARCA COMUNES	INGREDIENTE ACTIVO	USADO PARA TRATAR
Tylenol	acetaminofén	Dolor leve. Fiebre
Motrin, Advil	ibuprofeno	
Aleve	naproxeno	
Claritin, Alavert	loratadina	Alergias
Robitussin (simple)	guayafenesina	Tos
Sudafed	pseudoefedrina	Resfríos. Congestión
Maalox	hidróxido de aluminio e hidróxido de magnesio	Acidez estomacal
Tums	carbonato de calcio	
Pepcid	famotidina	Acidez estomacal
Zantac	ranitidina	
Imodium A-D	loperamida	Diarrea
Metamucil	Psilio (plántago), metilcelulosa	Estreñimiento. Irregularidad



¡Números telefónicos importantes que debe conocer!

Llame al Departamento de Servicios al Cliente de Neighborhood al 1-800-459-6019 para:

- Ver si reúne los requisitos para obtener transportación para las citas con su médico
- Obtener intérpretes para las citas con su médico
- Informar sobre cualquier cambio, como una nueva dirección, un nuevo número telefónico, un nuevo bebé o un nuevo médico de atención primaria.
- Informar confidencialmente cualquier queja sobre acceso, calidad de la atención o decisiones sobre cobertura sin que esto influya en su cobertura

Deseamos que reciba atención de calidad superior

Queremos que nuestros miembros reciban la mejor atención posible. Una forma de evaluar cuán bien estamos proveyendo atención es usando herramientas de encuestas. Luego buscamos áreas en las que podamos mejorar.

Nos valemos de la encuesta HEDIS® (Conjunto de datos e información sobre la atención médica eficaz). La encuesta de HEDIS evalúa los diferentes tipos de atención. Las evaluaciones del 2007 mostraron que los niveles de atención de los miembros de Neighborhood se mantuvieron elevados. Hubo un aumento en el número de miembros que reciben estos tipos de atención:

- Adolescentes que estaban al día con las vacunas
- Miembros con asma que usan los medicamentos correctos
- Niños que tienen seis consultas preventivas en sus primeros 15 meses de vida
- Adultos y niños que ven a un médico durante el año

Otra encuesta que utilizamos se llama CAHPS® (Encuesta de evaluación del consumidor de los planes de salud). Los resultados de CAHPS® 2007 nos indican el grado de satisfacción de los miembros con la atención que reciben. La mayoría de los miembros dijeron que están “completamente satisfechos” o “muy satisfechos” con su plan de seguro médico. Muchos de ustedes también dijeron estar satisfechos con sus médicos –ellos escuchan con atención y les dedican suficiente tiempo. El obtener atención rápidamente es una área que todavía necesita trabajarse, y trabajaremos tanto con usted como con sus médicos para ayudar.

Nos enorgullece mucho que el Comité Nacional de Garantía de la Calidad (NCQA, por sus siglas en inglés), un grupo que evalúa la atención médica en Estados Unidos, nos haya considerado como un plan “Excelente”. Esta es la clasificación más alta que dan. Neighborhood ganó dicha clasificación por brindar una buena atención al cliente, acceso, atención preventiva y atención a pacientes enfermos. ●

CAHPS® es una marca registrada de la Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ).
HEDIS® es una marca registrada del Comité Nacional de Garantía de la Calidad (NCQA, por sus siglas en inglés).

El seguro médico de su familia es muy importante...

¡NO LO PIERDA!

Los ciudadanos Americanos, incluyendo los niños, deben mostrar nuevos documentos este año para renovar sus beneficios:

Los miembros de 16 años o más necesitan:

- 1 pasaporte o certificado de naturalización
- 0
- 1 certificado (partida) de nacimiento
- 2 licencia de conducir (o documento de identidad estatal con foto o carné de estudiante con foto)

Los miembros menores de 16 años necesitan:

- 1 pasaporte o certificado de naturalización
- 0
- 1 certificado (partida) de nacimiento
- 2 carné de estudiante con foto (o la firma del padre o la madre en la solicitud o formulario de atestación que verifique la identidad de los niños menores de 16 años)



Llámenos hoy mismo para obtener más información: 1-800-459-6019.

¡recórtelo y guárdelo como un recordatorio!

una persona más saludable

PRIMAVERA 2008

“Control for Life” ayuda a los diabéticos a mantenerse sanos

La diabetes es una enfermedad que dura toda la vida. Si tiene diabetes, necesita cuidarse de manera especial para mantenerse sano y evitar enfermedades del corazón, riñón y la ceguera.

El vivir con diabetes puede significar que tiene que hacer cambios en su vida. Por ejemplo, podría necesitar cambiar su dieta, empezar a hacer ejercicios, o aprender nuevas habilidades, tales como hacerse una prueba de glucosa en la sangre. A veces, estos cambios pueden parecer difíciles de realizar. El programa de control de enfermedades de Neighborhood, Control for Life, trabajará con usted y con su médico para enseñarle todo acerca de la diabetes. Recibirá información por correo con regularidad sobre temas importantes, e inclusive una enfermera podría darle capacitación especial.

Los temas sobre los que aprenderá

incluyen:

- Pruebas de hemoglobina glucosilada (control de azúcar en la sangre)
- Pruebas de proteínas de baja densidad C (lípidos/colesterol)
- Vacunas anuales contra la gripe
- Examen de la vista con dilatación
- Atención regular de los pies
- Nutrición
- Ejercicios
- Medicamentos
- Vacunas contra la neumonía

El programa de control de enfermedades de Neighborhood, Control for Life, quiere ayudarle a vivir una vida activa y saludable. Con educación y apoyo, lidiar con la diabetes puede convertirse en un hábito de toda la vida.

Para informarse más sobre el programa Control for Life de Neighborhood, llame al Departamento de Servicios al Cliente al 1-800-459-6019. ●

Se buscan fumadores

Si usted es un FUMADOR y dedica tiempo para atender a algún niño menor de 18 años, puede ser elegible para un nuevo programa.

El proyecto PAQS busca a fumadores que pasan gran cantidad de tiempo con niños, para un programa que puede ayudar a los niños con asma a respirar mejor, a mejorar el bienestar general de niños sanos, y mejorar la salud a largo plazo del cuidador.

Usted no necesita dejar de fumar para participar. Si quisiera dejar de fumar, puede recibir un suministro de hasta 8 semanas de parches contra la nicotina sin ningún costo para usted. Además, una Enfermera Visitante le dará educación sobre la salud de los niños y sobre su hábito de fumar en dos sesiones realizadas en su domicilio.

Se le pagará por su tiempo.

Para averiguar si usted es elegible, llame al proyecto PAQS al 1-866-401-PAQS (7277), o al 1-401-893-8043.



¡LIBRO DE COCINA GRATUITO!

Nos complace enviarle un nuevo libro de cocina llamado **Changing Life with Diabetes**. Contiene recetas sabrosas y apropiadas para la diabetes. Llame al 1-401-427-6706 para obtener un libro de cocina GRATIS. ¡Apresúrese porque la cantidad es limitada!

Podemos ofrecerle ayuda en su propio idioma

If you need help understanding this information in your language, please call us at **1-800-459-6019** and ask for Customer Service.

Si necesita ayuda para comprender esta información en su idioma, por favor llámenos al **1-800-459-6019** y pida hablar con el Departamento de Servicio al Cliente.

Se precisar de ajuda para entender as informações em seu idioma, ligue para **1-800-459-6019** e peça para falar com o departamento de Serviço ao Consumidor.

Для того чтобы получить информацию на своем языке, обратитесь в отдел по работе с клиентами (Customer Services) по телефону **1-800-459-6019**.

ຖ້າວ່າ ທ່ານຢາກເຂົ້າໃຈຂໍ້ມູນນີ້ເປັນພາສາຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທສາທາງພວກເຮົາທີ່ **1-800-459-6019** ແລະຖາມເອົາພະແນກບໍລິການລູກຄ້າ.

បើអ្នកត្រូវការជួយឲ្យយល់នូវព័ត៌មាននេះជាភាសារបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទមកយើងតាមលេខ **1-800-459-6019** ហើយសួររកអ្នកធ្វើការផ្នែកសេវាបំរើអតិថិជន ។

Protéjase del VIH y de otras enfermedades de transmisión sexual

Una enfermedad de transmisión sexual (ETS) es una infección que suele propagarse mediante el contacto sexual. Las ETS son causadas por bacterias o virus. Hay muchos tipos distintos de ETS, pero las más comunes en Estados Unidos son: herpes genital, chlamydia, gonorrea, sífilis, VIH y verrugas genitales. Algunas ETS pueden transmitirse por compartir agujas o dispositivos para inyectarse drogas, perforarse el cuerpo o tatuarse.

Las personas que tienen ETS están en mayor riesgo de contraer VIH si son expuestas al virus a través del contacto sexual. Es importante que llame a su médico de inmediato si

crea que tiene una ETS. Las pruebas y el tratamiento temprano de las ETS pueden ayudar a prevenir la propagación del VIH.

Usted puede protegerse de contraer una ETS así:

- No teniendo sexo (abstinencia)
- Hablando con su pareja para saber si se ha sometido recientemente a alguna prueba de ETS.
- Hablando con su pareja sobre cómo protegerse mutuamente de las ETS.
- Haciéndose exámenes con regularidad con su médico.
- Usando condones. Recuerde los condones pueden disminuir la posibilidad de contraer ETS, pero no son 100% seguros. ●

Qué hacer en una emergencia

Recuerde: En caso de una emergencia médica, vaya de inmediato a la sala de emergencias o llame al 911. **Usted NO necesita una referencia para emergencias.** El hospital no necesita formar parte de su plan de seguro médico.

Llame al día siguiente a su consultorio de atención primaria –el número telefónico está en su tarjeta de identidad como miembro– para informarles sobre su visita a la sala de emergencias.

Si no está seguro de que se trata de una emergencia, puede llamar a su consultorio de atención primaria en cualquier momento. Allí le dirán cuándo debe ir a la sala de emergencias o a su consultorio.

Cuándo ir a la sala de emergencias (ER):

- Huesos fracturados
- Envenenamiento/intoxicación
- Sobredosis
- Dolor o presión muy fuerte
- Sangrado que no se detiene
- Dificultad para respirar
- Desmayo o pérdida del conocimiento
- Problemas de convulsiones, como una nueva convulsión o cambio en los patrones de convulsiones
- Problemas de embarazo, como sangrado abundante o dolor muy fuerte
- Lesión grave en la cabeza

Cuándo ir donde su médico:

- Erupción en la piel
- Dolor de garganta
- Goteo por la nariz
- Dolor de oído
- Tos
- Fiebre
- Diarrea



Hable con su médico si tiene preguntas acerca de las ETS, o si cree que usted puede tener una ETS.

También puede obtener más información en la página web del Departamento de Salud de RI: www.health.ri.gov/disease/communicable/std/everyone.php

Clínicas, como Planned Parenthood (Planificación familiar): 1-800-230-7526 o www.ppri.org

El Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés): www.cdc.gov/std

Para información acerca de las ETS o para referencia a clínicas de ETS, llame al: CDC-INFO: 1-800-232-4636 TTY: 1-888-232-6348 En Inglés y en Español



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. © 2008. Impreso en los EE.UU.

Impreso en papel reciclable