



amigos cercanos

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



Obtenga los mayores beneficios del asiento de seguridad de su auto

Administration) y de la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics)

COMIENCE CORRECTAMENTE

Los bebés deben mirar hacia atrás en el asiento trasero hasta que cumplan al menos 1 año de edad y pesen 20 libras. Usted puede seleccionar entre un asiento sólo para bebés o un asiento convertible. Los asientos convertibles se pueden ajustar al tamaño de su niño en crecimiento.

Una vez que su niño haya cumplido al menos 1 año de edad y pese al menos 20 libras, puede ir en el auto mirando hacia adelante.

ASIENTOS PARA ELEVAR AL BEBÉ

Su niño está listo para un asiento para elevar al bebé cuando ocurre una de las siguientes circunstancias:

- El niño alcanza el peso y la estatura límite para el asiento
- Las orejas del niño llegan hasta la parte superior del asiento
- Los hombros del niño quedan por encima de las ranuras del arnés

La correa del asiento por sí sola no protegerá a su niño hasta que su niño mida más de 4 pies 9 pulgadas de estatura y haya cumplido al menos 8 años de edad. Hasta entonces, use un asiento para elevar al bebé.

Al instalar un asiento de seguridad, asegúrese de abrocharlo bien. Revise siempre que las correas del arnés no estén flojas. ¿No está seguro si ha instalado correctamente el asiento de seguridad o el asiento para elevar al bebé? Verifíquelo en una estación de inspección de asientos de seguridad para niños. Para encontrar una estación en su localidad visite www.seatcheck.org, o llame al 1-866-SEAT-CHECK. ●

Seleccionar, instalar y usar un asiento de seguridad para el auto puede resultar confuso. Estos son consejos de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras (National Highway Traffic Safety

¡Gane un certificado de regalo por \$25!

Llame al 1-401-427-6706 para inscribirse en la rifa de un certificado de regalo por \$25 para un asiento de seguridad de niños u otro artículo en Babies R Us.

encarte especial:

Coordinación de Beneficios: ¿Esta usted cubierto por otro seguro de salud?

Inscripción Abierta: Evite la papelería y quédese con Neighborhood

Por qué necesita un Médico de Atención Primaria

Los Médicos de Atención Primaria, llamados también PCP, están capacitados para servir como el médico principal del paciente durante muchos años. Un PCP, como un médico familiar, un internista o un pediatra que conoce y comprende sus necesidades, puede ser su asociado de salud más valioso.

Los Médicos de Atención Primaria están capacitados para tratar a la persona completa —no sólo la enfermedad.

Llegan a conocer al paciente a través de los años. Atienden y tratan a los pacientes tomando en cuenta su historial médico y personal y las circunstancias de sus vidas. Debido a que los PCP administran todos los aspectos de la atención médica de sus pacientes, pueden referir a

los pacientes a especialistas cuando sea necesario y coordinan la atención que los pacientes reciben de otros proveedores.

Los especialistas son expertos con capacitación para tratar enfermedades o problemas de salud específicos y trabajan en coordinación con su PCP, el cual es responsable de su salud general. Y debido a que los problemas de salud no se desarrollan en momentos oportunos, ayuda tener un médico que pueda verlo cuando lo necesite

Antes de seleccionar un PCP, haga una lista de las cualidades que usted desea en un médico. El médico que satisfaga sus criterios —y que le escuche y trate con respeto— es el adecuado para usted. Entre las preguntas que usted debe considerar hacer antes de seleccionar un médico están:

- ¿Está aceptando el médico pacientes nuevos?
- ¿Cuáles son sus horarios de atención?
- Si llamo ahora para una visita de rutina, ¿en cuánto tiempo me podrá atender?
- ¿Tiene el médico una política de “enfermo hoy, atendido hoy”?
- ¿Cuánto tiempo se permite para una visita de rutina?
- ¿Discute el médico problemas de salud por teléfono o por correo electrónico?
- ¿Qué hospital usa el médico? ●

Recuerde, cuando se sienta enfermo, llame a su médico primero —no importa la hora de día o de noche. Si no tiene a su propio médico, por favor llame a Servicio al Cliente de Neighborhood al 1-800-459-6019. Podemos ayudarle a encontrar un médico. También podemos ayudarle a encontrar un Centro Comunitario de Salud (CHC, por sus siglas en inglés) cercano.

Recordatorio importante

Aunque usted ya no reúna las condiciones para recibir asistencia económica a través del Departamento de Servicios Humanos, podría reunir las condiciones para recibir seguro de salud a través de Rite Care.

Qué hacer en una emergencia

Recuerde: En una emergencia médica, vaya de inmediato a la sala de emergencia (ER) o llame al 911. **Usted NO necesita una referencia para emergencias.** El hospital no tiene que ser parte de su plan de salud.

Llame al día siguiente a su consultorio de atención primaria—el número telefónico se encuentra en su tarjeta de miembro—para informarles sobre su visita a la sala de emergencia. Si no está seguro de que se trata de una emergencia, puede lla-

mar a su consultorio de atención primaria en cualquier momento. Allí le dirán cuándo debe ir a la sala de emergencia, de atención urgente o a su consultorio.

Cuando ir a la ER:

- Huesos fracturados
- Envenenamiento/intoxicación
- Sobredosis
- Dolor o presión muy fuertes
- Sangrado que no se detiene
- Problemas de convulsiones, como en una nueva convulsión o cambio en el patrón de las convulsiones

- Dificultad para respirar
- Problemas de embarazo, como sangrado abundante o dolor muy fuerte
- Desmayo o pérdida del conocimiento
- Lesión grave en la cabeza

Cuándo ir al médico:

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

¿Es alergia o asma?

Cómo conocer la diferencia

Es importante conocer las diferencias entre los síntomas de la alergia y los del asma.

Con los síntomas de la alergia, su sistema inmunológico reacciona a ciertas cosas llamadas “alergenos”. Entre los alergenos están las picaduras de abejas, el polen, el maní (cacahuete) y la hiedra venenosa. Los síntomas pueden incluir estornudos, goteo por la nariz (descarga clara), picazón en la nariz o garganta, tos, erupciones en la piel o urticarias.

El asma es una enfermedad crónica del sistema respiratorio inferior. Los síntomas del asma, como falta de aliento, dificultad para respirar, estrechez en el pecho, respiración silbante o tos, ocurren cuando los conductos respiratorios se bloquean temporalmente o estrechan por la exposición a:

- Alergenos
- Irritantes (como el humo del tabaco o los gases diesel)
- Ejercicios extenuantes
- Aire frío
- Ansiedad
- Otros factores de “provocación” del asma

Entre los síntomas de la alergia nasal más frecuentes están el goteo por la nariz o la nariz tapada, ojos llorosos o con picazón, tos seca y estornudos repetitivos. Las alergias

nasales graves pueden empeorar el asma. Las alergias nasales graves son una enfermedad del sistema respiratorio superior. Si su médico sospecha que usted pueda tener alergias nasales, el primer paso es hacer un historial médico detallado y un examen físico. Se hacen algunos análisis para confirmar si usted es alérgico a ciertos alergenos. Se pueden hacer análisis de la piel o de la sangre. Hay varios tratamientos/medicamentos de venta bajo receta o de venta libre para los síntomas de la alergia. No todo el mundo es alérgico a los mismos factores de provocación de la alergia. Asimismo, muchas personas podrían ser alérgicas a más de una cosa. El polen de los árboles en la primavera, el polen de la hierba en el verano y el polen de las malas hierbas en el otoño son los factores de provocación al aire libre más comunes. Entre los factores de provocación en interiores están la caspa de los animales domésticos, las partículas de polvo, las esporas del moho y los alergenos de las cucarachas. Hay algunas cosas sencillas que puede hacer para prevenir las alergias en el hogar.

- Lave la ropa de cama una vez a la semana y pase la aspiradora dos veces a la semana para controlar las partículas de polvo.
- Evite los animales domésticos

con plumas o pelo, como las aves, los perros y los gatos. Si no puede separarse de su mascota, manténgala fuera del dormitorio.

- Mantenga cerradas puertas y ventanas
- Use acondicionador de aire o deshumidificador, arregle todas las fugas, limpie las superficies mohosas y limite el número de plantas en la casa. ●

Si tiene síntomas, por favor llame a su médico. Llevar el control de las alergias estacionales ayudará a su médico a diseñar un plan de tratamiento contra la alergia.

¡Neighborhood se enorgullece de estar clasificado como el mejor plan de salud de Medicaid de Rhode Island!

U.S. News America's Best HEALTH PLANS 2008-09 NCQA

Podemos ayudarle en su 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, ກະລຸນາໂທຫາພວກເຮົາທີ່ **1-800-459-6019** ແລະຖາມເອົາພະແນກບໍລິການລູກຄ້າ.
 បើអ្នកត្រូវការជួយឲ្យយល់នូវព័ត៌មាននេះជាភាសារបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទមកយើងតាមលេខ **1-800-459-6019** ហើយសួររកអ្នកធ្វើការផ្នែកសេវាបំរើអតិថិជន ។

Obtenga información acerca de los adolescentes y las enfermedades de transmisión sexual (ETS)

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), son más que sólo una vergüenza. Son un problema serio de salud. Si no se tratan, algunas enfermedades de transmisión sexual pueden ocasionar daños permanentes, como infertilidad (la incapacidad de tener bebés) y hasta la muerte (en el caso del VIH/SIDA).

¿Cuánto sabe usted acerca de las enfermedades de transmisión sexual, llamadas también ETS?

¿QUÉ ES UNA ETS?

ETS de “enfermedad de transmisión sexual.” Estas infecciones se transmiten de una persona a otra durante la actividad sexual. Algunas infecciones tienen cura, otras no. Se calcula que en EE.UU. ocurren cada año más de 15 millones de nuevos casos de ETS. Aproximadamente un cuarto (3,750,000) de estos nuevos casos corresponden a adolescentes.

Lamentablemente, las ETS se han vuelto frecuentes entre los adolescentes. Debido a que los adolescentes corren más riesgo de contagiarse de una ETS, es importante saber qué puede hacer para protegerse.

¿QUIÉNES PUEDEN CONTRAER UNA ETS?

Cualquier persona que participa en actividades sexuales.

¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO UNA ETS?

Debido a que muchas ETS no tienen síntomas perceptibles, la única forma segura de saber es sometiéndose a un examen médico y un análisis de laboratorio.

Los exámenes de ETS son un proceso rápido y sencillo. El examen se puede realizar en el consultorio del médico, en cualquier centro de salud en su comunidad o en un hospital.

¿PROTEGEN LOS CONDONES (PRESERVATIVOS) DE LÁTEX CONTRA LAS ETS?

Para las personas sexualmente activas, la estrategia más efectiva para reducir el riesgo de contraer una ETS y prevenir el VIH/SIDA es el uso correcto y constante de los condones (preservativos) de látex. No obstante, estudios muestran que los condones podrían no

proporcionar mucha protección contra algunas ETS como las HPV (verrugas genitales). La abstinencia —no tener relaciones sexuales— es la única forma 100 por ciento segura de evitar las ETS.

¿CÓN QUIÉN PUEDO HABLAR?

El padre o la madre, un maestro, la enfermera de la escuela, el médico familiar, un clérigo (pastor, sacerdote...) u otro adultos responsable. ●

Póngase en contacto con su médico si piensa que tiene una ETS.

Los beneficios de farmacia de Rite Care cambiaron el 1 de febrero de 2009

Por favor llame a Servicio al Cliente de Neighborhood al **1-800-459-6019** o visite nuestra página electrónica en **www.nhpri.org** u obtenga más información acerca del cambio en el beneficio de farmacia de Rite. **Por favor tome nota de que este cambio es aplicable únicamente a los miembros con el Grupo Número 110 en sus tarjetas de identidad.**

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

¡NO LO PIERDA!

Todos los miembros de Rite Care deben aplicar para seguro de salud anualmente.

Si usted es miembro de Rite Care y tiene que pagar primas mensuales al Departamento de Servicios Humanos (DHS), y no lo ha hecho a tiempo, su familia perderá todos sus beneficios de seguro médico durante 4 meses.

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

Recuerde tener su nombre en su buzón de correo. La correspondencia de DHS no será entregada si su nombre no está en su buzón de correo.



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

¡recórtelo y guárdelo como un recordatorio!

No deje que el estrés lo deprima

En ciertas ocasiones todos nos sentimos estresados. Las causas pueden ser muchas y diversas, como problemas de trabajo, familiares, económicos o de salud. Algunos tipos de estrés pueden ser beneficiosos como cuando le ayudan a concentrarse o lograr una meta. Pero demasiado estrés lo puede enfermar.

Cualquier estrés recurrente pueden hacerlo enfermar con más frecuencia, tener problemas para concentrarse o dormir o causarle ansiedad o depresión. Demasiado estrés puede ser dañino para su salud física y mental. Por eso usted debe controlar su estrés antes de que el estrés lo controle a usted.

Formas de controlar el estrés:

- Averigüe qué cosas le causan estrés.
- Determine cuáles de estas cosas puede controlar.
- Decida cuáles son lo suficientemente importantes para lidiar con ellas.
- Cambie lo que pueda cambiar.
- No se recargue de trabajo —elimine algunas cosas de su agenda apretada.
- Cuando tenga estrés, deténgase y aspire profundamente y expele el aire lentamente mientras cuenta hasta 10. Esto lo ayudará a aclarar su mente.
- Duerma lo suficiente, aliméntese adecuadamente y haga ejercicios.
- Hable con una persona amiga o con un miembro de su familia.
- Trate de hacer todos los días, durante unos minutos, algo que le agrade.
- Aliméntese debidamente e ingiera

bocadillos saludables. Trate de no omitir ninguno de los tiempos de comida.

- Camine. Ayuda alejarse por unos momentos de las situaciones estresantes. Incluso una caminata corta puede ayudarle a sentirse mejor. ●

Llame a su médico si siente síntomas de estrés.

Red de Proveedores de NHPRI

Llame a Servicio al Cliente al **1-800-459-6019** para recibir información actualizada sobre la red de médicos y profesionales de la medicina de Neighborhood.

Cambian las normas de vacunación para niños en edad escolar

La prevención es básica para el éxito de la salud pública. Las vacunas son consideradas como uno de los grandes éxitos en salud pública del siglo XX. Evitan enfermedades debilitantes y que ponen en peligro la vida que en otras épocas eran consideradas una parte común de la niñez. En los Estados Unidos, los niños, los adolescentes y los padres de familia tienen la fortuna de que las vacunas están disponibles y enfermedades prevenibles por vacunación como la polio o las paperas, son, en su mayor parte, cosas del pasado.

Las vacunas evitan las enfermedades y salvan vidas y en Rhode Island debemos trabajar ardua-

mente para mantener nuestros altos índices de inmunización infantil. Si bien cada año hay en los Estados Unidos menos casos de enfermedades prevenibles por vacunación, los virus y las bacterias que causan las enfermedades todavía existen. Enfermedades que han sido eliminadas en los Estados Unidos siguen siendo comunes en muchos países del Tercer Mundo.

La ciencia y la tecnología en la actualidad nos ayudan también a obtener más información acerca de cómo funcionan las vacunas. Como resultado de esto, ocasionalmente se revisan y actualizan las directrices y normas de inmunización. A partir del año escolar 2009-2010,

habrá nuevos requisitos de vacunación para niños en edad escolar.

Se exigirá una segunda dosis de la vacuna contra la varicela ("chickenpox") para niños que entran en kindergarten y el séptimo grado. Además, se exigirán las vacunas contra tétano-difteria y contra la meningitis para los niños que entran en el séptimo grado. Para obtener más información acerca de inmunizaciones, visite www.health.ri.gov/immunization/index.php o llame al **1-800-942-7434**.

Póngase en contacto con el pediatra de su niño para asegurarse de que sus inmunizaciones estén al día.

Los adolescentes con depresión corren el riesgo de suicidarse

Por Girlaine Rosier Santos, LICSW

¿Conoce usted a una persona de entre 13 y 18 años que se encuentre triste? La depresión entre los adolescentes podría ser el problema.

Los siguientes podrían ser síntomas de depresión:

- Tristeza
- Comer mucho o muy poco
- Dormir mucho o muy poco
- Cansancio

Algunos signos de advertencia son:

- Historial de depresión o suicidio en la familia
- Un problema médico
- Violencia o abuso en el hogar
- Abuso de alcohol o drogas
- Sentirse solo

Maneras de ayudar a un adolescente que se siente deprimido:

- Discutir los problemas con el médico
- Terapia conversacional llamada “psicoterapia”
- Terapia familiar
- Medicina
- Todo lo anterior ●

Si considera que su hijo o hija adolescente está deprimido, debe hablar con su médico de inmediato. Beacon Health Strategies puede darle nombres de profesionales de salud mental que pueden ayudar. Por favor llame Beacon al 1-800-215-0058.

¿Necesita Cupones para Alimentos?

¿Está teniendo problemas para alimentar a su familia? Si está teniendo problemas para poner comida en la mesa, podría resultarle conveniente solicitar beneficios de cupones para alimentos (vales canjeables por alimentos). Los beneficios de cupones para alimentos le permiten seleccionar alimentos saludables para usted y su familia.

Proporcionar buena nutrición a todos los miembros de su familia es crucial para mantener un estilo de vida saludable para su familia. Cuando las personas no comen, todas las demás personas que viven en la misma casa sufren. Los beneficios de cupones para alimentos pueden ayudar a las familias en esa situación permitiéndoles comprar alimentos nutritivos mientras ahorran su dinero en efectivo. Si desea información acerca del Programa de Cupones para Alimentos, por favor póngase en contacto con el Proyecto de Alcance Comunitario de Cupones para Alimentos (Food Stamp Outreach Project) llamando al 1-866-306-0270 o visite la página electrónica en www.eatbetter-today.com. Ambos lugares le contestarán sus preguntas acerca del Programa de Cupones para Alimentos y le proporcionarán los recursos necesarios para solicitar beneficios de Cupones para Alimentos.

Los miembros de Rlte Care con cobertura de Planificación Familiar Extendida (EFP, por sus siglas en inglés) pueden tener acceso a atención primaria desde su Centro Comunitario de Salud local.

Reporte fraude o abuso


El fraude ocurre cuando un miembro o un médico hacen algo deshonesto de manera que alguna persona obtiene algún beneficio. Ejemplos incluyen cuando un médico factura por un servicio que no prestó o un miembro permite que otra persona use su tarjeta de ID. El abuso es cuando se violan normas y Medicaid tiene que pagar dinero adicional: Favor infórmenos si conoce algún fraude o abuso. Puede llamar a la Línea Directa de Cumplimiento de Neighborhood al 1-800-826-6762 o a Servicio al Cliente al 1-800-459-6019. Su llamada es gratuita y será tratada confidencialmente.

Es tiempo de Inscripción Abierta para el Programa de Rlte Care. La buena noticia es que si usted desea quedarse con Neighborhood, usted no tendrá que llenar ningún formulario. ¡Simplemente no haga nada y usted continuara siendo miembro!



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. © 2009. Impreso en los EE.UU.

 Impreso en papel reciclable